ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2010 №2/83/

ФЕВРАЛЬ

из писем в рубрику

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС

С комментариями врачей
А.А. Алефирова
А.И. Ванина
Г.Н. Клюенковой
В.М. Костерова
А.В. Печеневского

ПРЕДОТВРАЩАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

КРЕМ Софья®

с пчелиным ядом –

ВЫБОР, ПРОВЕРЕННЫЙ ВРЕМЕНЕМ!

Целебный яд 15 пчел
и лекарственные травы

Действительно помогает!

Серт. соотв. № РОСС RU.ПР73.В34691 с 19.07.2009 по 08.07.2012 г. РЕКЛАМА

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" февраль 2010 №2/83

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

ИЗ ПИСЕМ В РУБРИКУ «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Полина ЛИСЯНСКАЯ

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26259.
Журнал издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
99609 *(МАП) и* ***19777*** *(АПР, «Роспечать»).*

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 5.02.2010 г. Тираж 203700 экз. Заказ № 144.

Почтовый адрес редакции и издателя: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ
(комментарии В. Костерова) 6
Атеросклероз, гипертония, пиелонефрит, аритмия, сердечная недостаточность, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, кислородное голодание сердца, ИБС, микроинсульты, инсульт ишемический

ЗИМНЯЯ ЦАРЬ-ЯГОДА (Т. Загуменникова) 6

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА
(комментарии Г. Клюенковой) 32
Бронхит, воспаление легких, шум в ушах, плеврит, коклюш, простуда, туберкулез легких, кашель

БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ! (В. Костеров) 32

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ
(комментарии А. Ванина) 49
Атрофический гастрит с пониженной кислотностью, гастрит, язва 12-перстной кишки, геморрой, дисбактериоз, полип желудка, очищение кишечника, панкреатит хронический, прободение язвы желудка

С НАДЕЖДОЙ НА ЛУЧШЕЕ (А. Алефиров) 49

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ (комментарии А. Печеневского, А. Алефирова) 64
Артрит, периостит, остеомиелит, артроз коленного сустава, болезнь Бехтерева, ревматизм, радикулит, остеохондроз, спондилоартроз, радикулит, подагра

БОЛЕЗНИ КОЖИ (комментарии А. Печеневского) 81
Демодекоз, трещины на пятках, экзема, диатез

КАЛИЙ – КЛЮЧИК К ЗДОРОВЬЮ (М. Андреева) 81

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ (комментарии А. Алефирова) 92
Варикоз, гангрена, перелом бедра, тазовых костей, разрыв уретры, пролежни, опухоль мошонки, шпора пяточная

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ (комментарии А. Алефирова) 98
Киста яичников, климакс, фибромиома

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ (комментарии А. Печеневского) 104
Болезни печени, почек, поджелудочной железы, сердца, вросшие ногти, слоновость нижних конечностей, простуда, воспаление тройничного нерва, флюс, ячмень, гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки, головные боли, микоз, золотистый стафилококк, аллергия, дисбактериоз, кашель, гипертония, диабет, ангина, насморк, туберкулез, здоровый образ жизни, избыточный вес

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ!

Мы сделали очередной рывок на короткой дистанции — за месяц количество подписчиков возросло на 2400 человек. Видимо, наши материалы полезны и интересны. Во всяком случае, все звонящие в редакцию начинают разговор с дифирамбов в наш адрес, мол, «читаю с большим интересом, молодцы, так держать», и прочее, прочее. Что ж, хорошо бы эту тенденцию к приросту подписчиков сохранить, так как в то же самое время розница сокращается, причем почти такими же темпами. Это значит, что купить журнал на лотке или в киоске становится все труднее.

Например, только что в редакцию звонил Игорь Леонидович из Тамбова. У него были вопросы по 10-му номеру за 2009 год. Начали разбираться, и выяснилось, что на эти вопросы (по рецепту приготовления хвойного кваса Е.М. Родимина) были даны исчерпывающие разъяснения в редакторской колонке в 12-м номере «Предупреждения Плюс» за 2009 год. Но у Игоря Леонидовича этого номера не оказалось, хотя он подрабатывает на газетно-журнальном лотке и имеет, казалось бы, прямой доступ ко всему, что выходит из печати. Что и говорить, косит кризис розницу, имейте это в виду.

Теперь несколько слов по номеру. Тема его неновая и, казалось бы, одна из самых популярных – «Личный опыт», то есть читательские рецепты от тех или иных недугов, испытанные, как говорится, на собственной шкуре. Однако с этими рецептами нужно держать ухо востро, так как они стали разменной монетой в многочисленных изданиях и программах центрального телевидения. Именно поэтому мы не просто публикуем читательские рецепты, а стараемся снабдить их комментариями опытных врачей, специалистов, в том числе и по народной медицине. И зачастую выясняется много нового и интересного.

В этом номере дежурили В.М. Костеров (*«Болезни органов кровообращения»*), Г.Н. Клюенкова (*«Болезни органов дыха-*

ния и уха, горла, носа»), А.И. Ванин (*«Болезни органов пищеварения»*), А.В. Печеневский (*«Болезни суставов»*, *«Болезни кожи»* и *«Советы по разным поводам»*) и А.Н. Алефиров (*«Болезни суставов»*, *«Болезни хирургические»* и *«Болезни женские»*).

Начинают поступать предложения на тему «Нам 10 лет». Вот А.П. Мезенцев из г. Арзамаса Нижегородской области пишет: *«...Выписываю «Предупреждение Плюс» с первого номера, так что имею уже 80 книжек! В таком объеме информации ориентироваться сложновато. Поэтому предлагаю редакции подумать о выпуске «путеводителя», помогающего находить нужные рецепты для лечения болезней»*. То есть выпустить каталог за 10 лет, например, в последнем номере за 2010 год. А вы что думаете на эту тему? Как вариант — издать его в серии «Библиотека «ЗОЖ», и пусть заказывают те, кому надо (не понятно, правда, каким тиражом).

И последнее. В 1-м номере «Предупреждения Плюс» за 2010 год в материале Б.К. Елисеевой «Здоровая кожа в зеркале чистой красоты» была допущена опечатка: раствор *магния сульфата* был назван *марганцовкой* вместо *магнезии*. Вот как этот рецепт должен выглядеть на самом деле:

«Хорошим *антисеборейным* и *противомикробным* действием обладает следующая лечебная смесь (болтушка). Для этого смешаем:

уксус столовый 9% – 3 мл, спирт камфарный – 10 мл, резорцин – 0,5 г, раствор магния сульфата 2,5% (**магнезия**) – 50 мл, натрия тетраборат – 4 г, трихопол – 3,0 г, спирт салициловый 2% – 30 мл, воду – 100 мл, димексид – 20 мл.

Полученный раствор втираем в корни волос, предварительно надев на руки резиновые перчатки. Даем высохнуть в течение 20 минут, затем обильно смываем чистой водой».

Пишите. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 3-й номер журнала выйдет 17 марта 2010 г.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ЗИМНЯЯ ЦАРЬ-ЯГОДА

Атеросклероз, ангина, гипертония, пиелонефрит, ревматизм, рак

Красные сочные, приятные на вкус ягоды, да кто их не знает? Это же наша зимняя царь-ягода! Как только в старину не называли клюкву: и царица всех ягод, и ягода жизни, и чудодейственная ягода... И каждое название как нельзя лучше подходит к нашей северной красавице – клюкве болотной. Благодаря своим уникальным свойствам клюква может царствовать круглый год на нашем столе. В давние времена, когда на Руси еще не было чая, по утрам было принято пить взварец, который готовили из клюквы. Традиционно ее собирали весной после таяния снега или осенью, хранили в погребах в течение года, а ягоды при этом сохраняли свою свежесть. Напитки и варенье из клюквы особенно полезны в зимний период.

Клюква болотная (Oxycoccus palustris Pers.) – вечнозеленый кустарничек из семейства брусничных, до 15 см высотой, с тонкими придаточными корнями. Стебли тонкие, нитевидные, сильно ветвящиеся, местами укореняющиеся. Листья простые, цельные, мягкие, короткочерешковые, с загнутыми вниз краями и сетью выступающих на нижней стороне жилок, темно-зеленых сверху, сероватых снизу. На вид – мелкие, жесткие, глянцевые. (Фото растения см. на 4-й стр. обложки).

Цветки клюквы – верх изящества. Они обращены вниз. Лепестки светло-пурпурные или розовые, отогнуты вверх, а

длинные пыльники с 8 тычинками образуют выступающий из трубки четырехраздельного венчика конус, через который проходит столбик с рыльцем. В цветках нет нектара, а насекомые их посещают ради пыльцы. Чашечка четырехзубчатая, завязь нижняя, четырехгнездная, многосемянная. Плод – ярко-красная шаровидная ягода. Цветет с конца мая до июля. Плоды созревают в сентябре–октябре.

Клюква распространена в северных и средних районах России, в тундровой и лесной зонах. Растет преимущественно на кислых болотных и торфяных почвах и сфагновых болотах, то есть в весьма специфических условиях реакции среды и питания, при pH=3,5, когда минеральные соли приходится извлекать не столько из почвы, сколько из атмосферных осадков.

Растение морозоустойчиво и под снегом сохраняет ягоды до весны. Это дает возможность болотным птицам питаться клюквой долгое время. Не случайно английское народное название клюквы «cranberry» включает слово «crane» – «журавль», а в России клюкву называют «журавиной».

Научное название рода Oxycoccus происходит от греческих слов «oxys» – «кислый» и «coccos» – «шарик», что вместе означает «кислый шарик», чем, собственно, и является плод клюквы. Научно-видовое название palustris переводится с латинского «болотный» – по месту обитания растения. Русское родовое название «клюква» возникло, возможно, от слова «клюв» из-за необычного строения цветка с вывернутыми лепестками и клювообразным конусом с тычинками.

Лекарственным сырьем в научной медицине являются плоды, употребляемые в свежем виде или в виде сиропов. Используют зрелые плоды, собираемые после наступления морозов, осенью или ранней весной. Биохимический состав ягод клюквы весьма разнообразен. Они содержат дубильные вещества, флавоноиды, гликозиды, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, пектиновые вещества, сахара и различные микроэлементы (йод, медь, марганец, молибден, железо и другие).

Как лекарственное растение клюква уникальна и обладает широким спектром фитотерапевтического действия. Замороженную клюкву применяют при лечении сердечно-сосудистых заболеваний: *инсульт, инфаркт, ишемическая болезнь сердца, гипертония.*

При лечении *гипертонической болезни* хорошо помогает клюква с медом.

Клюкву и мед взять поровну, ягоду прокрутить через мясорубку, смешать с медом. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Урсоловая кислота, содержащаяся в клюкве, способствует *расширению коронарных сосудов сердца.*

Напитки из клюквы назначают больным после перенесенных тяжелых заболеваний, при *истощении*, *отсутствии аппетита*. Клюква и ее препараты действуют *успокаивающе, улучшают сон, регулируют кровяное давление, оказывают противовоспалительное действие*. У больных *улучшается общее состояние, исчезает слабость, быстрее восстанавливается здоровье*. Очень полезна клюква при *гастритах с пониженной кислотностью и при язвенной болезни.*

В народной медицине клюквенный морс и сироп применяют при *авитаминозах* и различных *воспалительных заболеваниях*, сопровождающихся высокой температурой. Листья вместо чая или в виде отвара употребляют при *одышке* и при *пониженной кислотности желудка.*

Наряду с малиной, земляникой и ежевикой клюква – хороший источник эллаговой кислоты, которую можно использовать в борьбе с *раком.*

В лабораторных испытаниях эллаговая кислота защищает от мутаций ДНК (наследственный материал клеток), нейтрализует канцерогены и стимулирует активность подавляющих опухолевый рост ферментов. Она позволяет бороться с канцерогенами рака как на подступах к клеткам, так и внутри них. Даже когда канцероген уже проник в клетку, эллаговая кислота не дает ей перерождаться. Правда, есть одна проблема. В чистом виде эллаговая кислота слабо всасывается кишечником. Но существует мнение, что в соста-

ве пищевых продуктов она для нас более доступна. И это очень хорошая новость для любителей клюквы.

Ягоды клюквы содержат еще ряд полезных веществ, позволяющих бороться с раком. В их числе флавоноиды-антиоксиданты: кверцетин и мирицетин, а в темных сортах ягоды – еще и третий флавоноид – кемферол. Доказано, что все они препятствуют генетическим изменениям, способным вызвать злокачественный рост клеток.

С другой стороны, флавоноиды, и в особенности кверцетин, защищают организм от *атеросклероза*. Исследования, проведенные в Финляндии, Голландии и Великобритании, показали, что люди, потребляющие очень мало флавоноидов, чаще страдают коронарной болезнью и получают инсульт в 73% случаев чаще, чем те, кто употребляет много фруктов и овощей (основные источники флавоноидов).

Еще одно полезное свойство клюквы – лечение *мочевого пузыря от бактериальных инфекций*. Исследования Гарвардской медицинской школы, проведенные в 1994 году, показали, что прием около 300 мл клюквенного напитка ежедневно на протяжении полугода существенно снижал содержание бактерий в моче и почти на 60% ограничивал вероятность вызываемых ими инфекций. А среди уже инфицированных женщин эликсир болотной ягоды повышал вероятность выздоровления почти на 75%.

Механизм антибактериального действия клюквы не совсем ясен и, по-видимому, обусловлен не только одной кислотностью. Медики считают, что бензойная кислота, фруктоза и еще одно, пока не идентифицированное вещество, содержащееся в соке этой ягоды, мешают микробам закрепляться на выстилке мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Во всяком случае, морс или экстракт из клюквы назначают для усиления действия антибиотиков и сульфамидов (в случае пониженной чувствительности к ним микробной флоры) при лечении *пиелонефритов*.

Клюква очень проста в заготовке и употреблении. Ягоду обычно хранят в полиэтиленовых пакетах (больше месяца) в холодильнике и год с лишним в морозильнике. Перед закладкой туда клюкву не моют.

ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЯГОД КЛЮКВЫ

Клюквенный соус

4 стакана ягод засыпать в кастрюлю средних размеров, залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, накрыть крышкой и тушить примерно 4 минуты, пока ягоды не полопаются. Добавить сахар по вкусу, поскольку клюква очень терпкая, сахара понадобится не меньше 2 стаканов. Затем снова довести до кипения, после чего сразу же снять с огня и подать к столу как приправу ко вторым блюдам.

Клюквенный напиток с картофельным соком

При *гипертонической болезни* употребление 100 мл сока в день способствует расширению периферических сосудов, замедлению пульса, снижению кровяного давления, увеличению мочеотделения.

200 г очищенного картофеля натирают на мелкой терке (лучше пропустить через мясорубку) или получают на соковыжималке, оставляют для отстоя крахмала на 1-2 часа, осторожно сливают сок и добавляют сырой клюквенный сок (из 50 г клюквы), добавляют 15 г сахара.

Клюква на десерт

Поскольку нагревание существенно снижает пользу клюквы, ее пробуют в сыром виде на десерт. Пропускают через миксер 0,5 кг ягод, пару яблок и крупный апельсин. Получают массу «грубого помола». Смешивают по вкусу с сахаром или медом, охлаждают и подают на стол.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
ведущий научный сотрудник лаборатории ботанического сада ВНИИ лекарственных и ароматических растений, кандидат биологических наук.

СТЕНОКАРДИЯ – УРАГАН БОЛИ

Аритмия, гипертония, сердечная недостаточность, стенокардия

Стенокардия – это ураган, несущий невыносимую боль человеку. Если не принять срочных мер, чтобы ее «успоко-

ить», может наступить инфаркт уже через 15-20 минут... Здесь медлить нельзя!

Сейчас в медицине существует много препаратов, способных «обуздать» стенокардию, но, к сожалению, ненадолго: пока лежишь в больнице, приступов нет, стоит выписаться – все начинается сначала. Приступы... Нельзя нервничать, поднимать тяжелое, нельзя много нагибаться, много ходить, и даже холодный воздух провоцирует приступ. А это страшные боли, зачастую заканчивающиеся вызовом «скорой».

Я страдаю целым «букетом» заболеваний сердца. Это и *ИБС, гипертония, сердечная недостаточность, аритмия* и, к сожалению, *стабильная стенокардия.* И как следствие – инвалид по заболеванию сердца. По 3-4 раза в год госпитализировался. Но болезнь так и не отступила... И тут я решил использовать «свое» средство. Я уже писал в газету «ЗОЖ» (№12 за 2005 год) о прекрасном эффекте влияния прополиса на язву желудка. Получил много отзывов и благодарностей от читателей. Испытал настойку прополиса и на этот раз в борьбе со стенокардией. Ведь известно, что прополис очень эффективен как болеутоляющее средство. Я стал принимать настойку и избавился от мучений стенокардии, улучшилась работа сердца, полностью прекратилась аритмия. А ведь ею страдал с 2001 года, и врачи уже ничем не могли мне помочь. Конечно, сердечником, видимо, я все же остался. Но меня перестали мучить страшные боли, что характерно при стенокардии. Сейчас я чувствую себя удовлетворительно. А мне 71 год! Понемногу работаю по дому, сажусь за руль автомобиля, даже позволяю себе в редких случаях вспылить (лучше воздерживаться от этого). А в исключительных случаях даже выпиваю стакан хорошего домашнего вина. И все это я отношу к благотворному влиянию прополиса.

Настойку прополиса я принимаю 3 раза в день за 20 минут до еды по 30 капель. Развожу ее в воде: на 30 капель – 40-50 мл воды. Но в тех случаях, когда чувствую приближение приступа, принимаю настойку заранее.

Важно не пропустить начало приступа.

Если боль не успокаивается, принимаю настойку еще минут через 10-15 и под язык таблетку нитросорбита.

Уже на 3-4-й день приступы становятся легче и вскоре совсем прекращаются.

Тем, кто страдает *аритмией*,

настойку принимать по 20-30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

Уже на 4-5-й день вы почувствуете изменение в работе сердца, а через 10 дней полностью избавитесь от аритмии.

Рецепт приготовления настойки прост:

на 0,5 л 40-градусной водки мелко настрогать 3-5 г прополиса, настоять 3 дня, часто взбалтывая. Через 3 дня лекарство готово. Для облегчения приготовления порошка из прополиса кладу его в морозильник (замороженный прополис легче крошится).

При приеме настойки следите за АД. Она понижает его. Принимайте настойку строго 10 дней, затем перерыв 10 дней.

Л.И. Пич,
вестник «ЗОЖ» № 9, 2007 г.

Комментарий Виктора Костерова: Нет никакого сомнения в обезболивающем действии **прополиса**, как и этом случае, когда уменьшились боли в сердце. Еще не дочитав письмо до конца, я подумал: неплохо бы проверить действие прополиса на фоне боярышника. На мой взгляд, боярышник в этом плане является одним из лучших растительных средств, ведь кроме способности *снимать аритмию* он еще прекрасно *тонизирует сердечную мышцу*, то есть стимулирует работу сердца. Таким образом, можно было совместить настойку боярышника и настойку прополиса. Как?

Можно смешать в одном стакане по 1 ч. ложке каждой настойки, добавить воды и принимать 3 раза в день до еды, а можно раздельно с перерывом в 40 минут.

В подобной ситуации часто помогает такая смесь:

по 50 мл настоек валерианы, пустырника, боярышника, добавить 30 мл корвалола и принимать по 30-40 капель.

Правда, червячок сомнения в отношении эффективности все равно подтачивает: что-то уж очень просто получается. Дай Бог, если я ошибаюсь.

ПРИНИМАЮ ПЕРЕКИСЬ И РАДУЮСЬ ЖИЗНИ

Атеросклероз сосудов головного мозга

Меня заинтересовали статьи Неумывакина о перекиси водорода. Я своим знакомым рассказывала о них, а потом подумала: «А сама-то что же не пробую?» Дело в том, что в 1999 году – я тогда работала в Москве – стало ухудшаться здоровье: вроде бы все хорошо, все спокойно, но вдруг появляется легкая слабость, в глазах рябит, кружится голова, пробивает холодный пот, земля уходит из-под ног, рвота, жидкий стул. Через час-полтора все приходит в норму.

Обратилась в хорошую поликлинику. Назначили лечение: и уколы всевозможные, и гидромассажные ванны, и массаж, и ЛФК, и физиотерапию. Через месяц пришла к лечащему врачу счастливая – уже намного лучше, а в ответ: «Вы что? Теперь все это придется принимать пожизненно, лучше не будет. А вот хуже стать может!» Это было сказано с какой-то даже радостью...

Диагноз поставили: *атеросклероз сосудов головного мозга*. Ужасно не люблю лекарства, таблетки, в молодости много их принимала из-за постоянной ангины. Когда познакомилась с вестником, решила попробовать H_2O_2.

Обычно утром просыпаюсь – сразу смотрю на люстру: если не кружится перед глазами, значит, смогу встать, пойти на работу. Через 2 месяца вдруг подумала: «А голова-то моя где? Что-то не кружится». Продолжала пить без перерыва полгода. Иногда возникала легкая слабость: «Почему? Ведь перекись принимаю?» Неумывакин пишет: «Перерывы нужны, так как организм привыкает к лекарству». Стала делать перерывы: 10 дней пью – 2-3 дня перерыв. Я с утра до вечера на работе, приходилось носить с собой бутылку с водой, ложку, перекись, пипетку. Заговорила об этом с подру-

гой (она тоже принимает H_2O_2).Она сказала, что делает проще – все равно те же 30 капель: она принимает

утром натощак 15 капель перекиси с 50 г воды и вечером за час до еды те же 15 капель.

С тех пор все вошло в норму, я не принимаю больше никаких лекарств, в поликлинику дорогу забыла вот уже семь лет, все медицинские карты лежат дома в ящике. Давление в норме – 120/80-125/85, а во время приступов раньше резко падало до 100/60. Не помню, в каком номере «ЗОЖ», прошло больше года после начала приема H_2O_2, увидела заметку «С помощью перекиси победила болезнь Меньера». Прочитала – Боже, да это же все про меня! Единственное, что осталось, – шум в правом ухе. Многими рецептами пользовалась, пока безуспешно. На очереди – настойка с прополисом. Для меня это уже победа, так как с «шумом» можно жить и работать. Мне 65 лет, я работаю и радуюсь жизни.

Н.А. Голубева,
вестник «ЗОЖ» № 16, 2007 г.

В.К.: Отношение к перекиси в медицине неоднозначно. По поводу схемы приема остается только посоветовать, учитывая рабочий график,

принимать в неделю 5 раз в будни, а в выходные отдыхать.

Указанная схема хорошо работает и на больных, не занятых на работе людях, и на имеющих много свободного времени. И еще об одном. Добившись благотворного влияния перекиси на атеросклероз сосудов головного мозга, помогите этим сосудам прокачивать через себя кровь и простым способом – нужно несколько разжижать кровь. С этим прекрасно справляется **донник лекарственный**, вернее его цветки.

Заваривать как чай цветки донника из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка, настоять 15 минут.

Очень даже к месту подходят цветки **таволги вязолистной**, ведь она, как доказано методом инструментального анализа, в несколько раз лучше активизирует мозговое кровообращение, чем заморский препарат танакан, который изготавлива-

ется с использованием гинкго билобы, растения не нашего, то есть малодоступного. А шум в ушах хорошо снимается настойкой цветков **красного клевера**. Сделать ее можно так.

Летом во время цветения красного клевера нарвать его цветочных головок и рыхло, то есть не утрясая, насыпать в емкость, после чего наполнить ее водкой так, чтобы закрыть цветки. Настоять 21 день и принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке в 1 ст. ложке воды.

Правда, меня смущает тот факт, что шум ощущается читательницей только в одном ухе. Надо бы показаться специалисту – ЛОРу.

КОГДА-ТО УБЕЖАЛ ОТ НЕДУГОВ, УБЕГУ И СЕЙЧАС

Вегето-сосудистая дистония

Я благодарен читателям за советы, рецепты избавления от всевозможных болезней, которые бывают порой не под силу врачам или само лечение не соответствует нашему кошельку. На собственном опыте убедился, что нетрадиционные методы могут быть гораздо эффективнее, без каких-либо побочных осложнений, хотя, наверное, по срокам занимают несколько больше времени. Но без веры в успех не может быть никакого позитивного результата. Только если поймешь своей головой – это твой шанс, даже, может быть, последний, вот тогда лечение будет эффективным. Мой пример – тому подтверждение.

В 35 лет у меня признали *вегето-сосудистую дистонию*. Года три лечили одними таблетками, но состояние ухудшалось. Временами не мог подняться на второй этаж и с работы шел с остановками, а расстояние – всего-то 1,5 км. Тогда понял – необходимо искать какие-то свои способы избавления от болезни.

Это было в середине 80-х годов, когда в Союзе начали пропагандировать оздоровительный бег трусцой. Однажды мне в руки попала брошюра Е. Мильнера «Выбираю бег».

Автор, врач по специальности, был в таком же положении, что и я: слабость, одышка... И он, вопреки, казалось

бы, здравому смыслу, начал разрабатывать методику оздоровительного бега, ибо интуитивно понимал – только физические нагрузки могут дать положительный результат. И я поверил Мильнеру, врачи ведь твердили мне одно: «Мы ничего не знаем о беге – думай сам и нас в эту историю не впутывай». А у меня и выхода другого не было: или таблетки на всю оставшуюся жизнь, или хотя бы какая-то надежда на выздоровление.

И я побежал, вернее, пошел, начав со 100 метров. Особое внимание, конечно, уделял реакции организма на постепенное (в течение месяцев) увеличение нагрузки. В этом и заключается основной принцип оздоровительного бега – уметь слушать себя. Я понял главное: не гони время и не испытывай себя на выносливость – ее у меня в то время просто не было.

Бегал в любую погоду – и в дождь, и в снег. Жена сказала как-то: ты, как наркоман, без бега ни дня. Да, я поверил в себя, поверил в то, что только бег принесет здоровье. А также – ощущение легкости и радость от того, что могу не только ходить, но и бегать.

Постепенно расстояния увеличивались, через полгода уже пробегал 5-6 км. Это было какое-то чудо: после пробежки еще и купаться в реке, впоследствии – до самых заморозков.

Через год пробегал уже 10 км. После этой дистанции открылось второе дыхание, почувствовал – могу еще! Но я не спешил. Через полтора года, отдыхая на Рижском взморье, пробежал в Юрмале 20 км за 1 час 40 минут. Для меня это был рекорд. Я победил себя, свою слабость и доказал: если есть вера в избавление – это 100% успеха. Только так можно победить.

Конечно, жаль, что через несколько лет оставил это замечательное занятие. На то имелись как субъективные, так и объективные причины: 90-е годы стали для многих периодом выживания, зачастую бегать было просто некогда. Нужно было содержать семью, много работать. И как следствие – недуги не заставили себя ждать, буквально вломились в мой организм.

Но я не сдаюсь. Опыт борьбы у меня есть, и, думаю, я еще не исчерпал себя. Конечно, приходится опять искать какую-то свою методику. Но уверен – избавлюсь если не от всех болезней, то хотя бы от многих. За здоровье нужно бороться!

В.А. Чугунов,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2007 г.

В.К.: Автор статьи Чугунов В.А. очень правильно делает, что обращает внимание на дозирование нагрузок во время бега при лечении вегето-сосудистой дистонии. Правда, не все могут бегать и об этом сожалеют. Не отчаивайтесь, можно обойтись и шагом, а дозу нагрузки отслеживайте очень просто: как только появится легкая испарина на спине, все, довольно.

ГИПЕРТОНИЮ ГАШУ ВОДОЙ

Гипертония

Я гипертоник с большим стажем. *Гипертония* у меня *3-й стадии*: это когда давление 180 на 110 и выше. За свою жизнь (а мне 83 года) приобрел мерцательную аритмию, стенокардию, сердечную и почечную недостаточность. Все эти болезни прямо или косвенно влияют на уровень артериального давления.

И вот в книге К.В. Дейнеки «Движение, дыхание и психофизическая тренировка» прочел, что «питьевую воду из крана полезно обогатить кислородом, несколько раз переливая из стакана в стакан».

И я стал экспериментировать. Положил на стол тонометр, завел дневник наблюдений и начал пить воду, обогащенную кислородом. Ежедневно измерял давление по 2-3 раза в день и в небольших дозах принимал таблетки.

Два дня пил по стакану воды – дважды в день перед едой.

Уже на третий день заметил, что мое давление стало не таким агрессивным, цифры на тонометре несколько уменьшились. Сейчас заканчивается 4-й месяц моих наблюдений, и уже можно сделать определенные выводы.

Переливать воду из кружки в кружку лучше всего 28 раз, используя йоговское число 7 (7х4=28). Воды для питья должно быть не менее 250 мл. Одну кружку над другой нужно держать на высоте 60 см. Вода, взятая из-под крана, должна сначала отстояться в фарфоровой посуде не менее 12 часов.

Я использую кружки 400 мл, с учетом разбрызгивания воды остается 300 мл. Можно небольшой чайник.

Обогащенную кислородом воду нужно сразу же выпить, причем маленькими глотками. Делать это лучше всего за час до еды или через 2 часа после еды. Очень эффективно пить утром натощак. Кстати, эта вода обладает хорошим мочегонным свойством.

Чтобы «зарядить» воду полезной информацией, нужно наклониться над кружкой и проговорить: «Водичка, водичка, нормализуй мое давление» — и слегка подуть на нее.

Необходимо регулярно измерять артериальное давление, а то оно может сильно снизиться: до 100/60, 90/60. При верхнем давлении до 145 мм рт. ст. вода работает отлично и действует 12 и более часов. При верхнем давлении выше 150 мм рт. ст. вода не действует, и ей нужно помочь. Для этого я выпиваю половину или четвертую часть ранее принимаемого лекарства, а через 30 минут пью воду. Вот поэтому и приходится часто измерять давление.

Я заметил, что действие воды ослабевает, если после ее приема находишься в покое. И решил усилить циркуляцию крови с помощью физических упражнений, дыхательной гимнастики или массажа. Остановился на трехминутном массаже воротниковой зоны.

Иногда, особенно ближе к вечеру, выпитая вода бессильна перед растущим давлением. Проанализировал все возможные причины: виды и объем пищи, количество выпитой воды, усталость, погодные изменения и другое. Наконец пришел к выводу, что всему виной почки. В такой момент надпочечники усиленно вырабатывают гормон адреналина, который сильно суживает кровеносные сосуды, и поэтому давление так резко повышается. В таком случае пью 0,5 таблетки адельфана, и давление приходит в норму. Дело в том,

что в состав адельфана входит резерпин, который препятствует выделению адреналина.

За четыре месяца эксперимента у меня заметно уменьшился шум в ушах, улучшился сон. Стоит мне только положить вечером голову на подушку, как я уже сплю. Время сна между ночными пробуждениями увеличилось до 4 часов. Раньше просыпался через каждые полтора часа из-за позывов к мочеиспусканию, так как у меня аденома предстательной железы. Почти исчезли отеки ног.

Если раньше каждый день принимал 2 таблетки берлиприла-10 и одну таблетку адельфана в день, то сейчас только 1/4 берлиприла, или 0,5 адельфана, или одну таблетку верапамила-40 через 3-5 дней. Месячная экономия составляет 200 рублей. А самое главное – я избавился от вредных действий этих лекарств. Кроме того, регулярно занимаюсь общим оздоровлением организма с учетом своих болезней. Это физические упражнения, дыхательные тренировки, массаж, ванны, душ, лечебное питание. При этом я использую рецепты «ЗОЖ», советы Амосова, Болотова и других докторов. А вообще я живу по принципу: «Кто весел – тот смеется, кто хочет – тот добьется, кто ищет – тот всегда найдет!».

В «ЗОЖ» (№ 6 за 2007 год) в рекламной статье «Кальций против рака!» читаю: «Лауреат Нобелевской премии немецкий ученый Отто Варбург доказал: процесс развития злокачественных опухолей начинается тогда, когда организм испытывает избыток кислот и недостаток кислорода в тканях и крови». Вот вам еще один плюс воде, обогащенной кислородом. Думаю, что эта вода еще откроет свои тайны.

Я продолжаю экспериментировать с водой. Если кто последует моему примеру, напишите, как вам вода помогает, какие изменения вы внесли в методику. Общими усилиями мы будем не только гасить гипертонию водой, но и избавляться от многих болезней.

И.И. Зубрицкий,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.

В.К.: Автор статьи, к своей и нашей радости, нашел действенный метод борьбы с гипертонией. А не думали ли вы, дорогие друзья, что гораздо уместнее было бы взять воду родниковую, которую сейчас достать не проблема? А какие родники у нас – благоустроенные и часто освященные церковью. Только в районе Сергиева Посада под Москвой я знаю восемь, и это лишь малая толика.

ДЕРЖУ ДАВЛЕНИЕ В РУКАХ

Гипертония

Мне 65 лет, инвалид по сердцу, страдаю *повышенным давлением*. Рецептов и научных статей по лечению гипертонии в «ЗОЖ» было много. В общем, с этой болезнью можно жить. Предлагаю еще один рецепт от гипертонии, который применяю уже 2 года. Он позволяет мне держать болезнь в руках.

Раньше «рабочее» давление у меня было 160/110 и поднималось до 180/130 и выше, а сейчас удерживаю его не выше 140/100. Раньше ежедневно пил таблетки, а сейчас живу почти без них: принимаю лишь изредка, например, когда резко меняется погода, полтаблетки адельфана или таблетку папазола. Этот рецепт я составил на основе читательских советов в письмах «Дрожжи и гипертония» в «ЗОЖ» (№ 13 за 2001 год) и «Дрожжи от высокого давления» в «ЗОЖ» (№ 3 за 2004 год).

Я покупаю на базаре 3 л натурального свежего коровьего молока. Кипячу его, охлаждаю и ставлю в холодильник. Затем беру 100-граммовую пачку дрожжей и на глазок делю ее на 9 кусочков. Утром наливаю в стакан приблизительно 100-120 мл молока, кладу кусочек дрожжей и ставлю стакан в кастрюлю с теплой водой. Пить дрожжи с молоком нужно через день в течение 18 дней (всего 9 раз за курс), а стакан воды с перекисью водорода и солью и кашу с молоком ежедневно в течение 18 дней.

Пока молоко с дрожжами греется, чищу зубы и выпиваю стакан кипяченой воды с добавлением 10 капель 3%-ной перекиси водорода и 0,5 г (на кончике ножа) йодированной соли (можно простой). Как только молоко с дрожжами на-

греется до комнатной температуры, а это минут 15, хорошо размешиваю его и выпиваю.

Затем варю на воде какую-нибудь кашу (рис, гречка, геркулес) и через 30 минут после приема дрожжей завтракаю кашей с молоком из второго стакана плюс хлеб.

Но если давление начнет резко падать, а у меня это случилось через 6 дней (упало до 110/60), то прием дрожжей необходимо временно прекратить. В эти дни обязательно измеряйте давление и утром, и вечером, постройте график изменения давления. Как только оно начнет расти, можно возобновить прием дрожжей с молоком. Но всего должно быть 9 приемов. Если дрожжи засохли, необходимо взять свежие, если приготовленное молоко скисло – тоже.

Второй курс лечения повторяется после месячного перерыва. Потом лечение гипертонии дрожжами с молоком проводится, когда давление возвращается к старому устойчивому «рабочему». У меня это происходит через 3-4 месяца.

Хочу предупредить: если иногда давление все же повысится (поел соленого, простудился, резко изменилась погода, возникли магнитные бури, перенервничал) – это не причина для возобновления курса лечения дрожжами с молоком. Тут можно справиться одноразовым приемом таблеток (адельфан, папазол).

Если вы перед началом лечения ежедневно принимали таблетки от повышенного давления, продолжайте их принимать, только уменьшите дозу или увеличьте время между приемами. А в дальнейшем сами показатели давления подскажут, принимать их или нет.

В заключение хочу напомнить: следите за давлением, ежедневно измеряйте его, стройте график – и будете держать гипертонию в руках.

Е.И. Фадеев,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2007 г.

Комментарий врача высшей категории, кандидата медицинских наук Анатолия Георгиевича Мантухова: Далеко не каждый мой коллега отметит положительные стороны этого

рецепта. Многие считают, что механизм дрожжей ни в коей мере не может привести к снижению артериального давления, более того, с позиций официальной медицины, мягко говоря, вызывает некоторое недоумение. Хочу возразить: но ведь рецепт действует, и об этом пишут читатели «ЗОЖ»! А действует этот рецепт, на мой взгляд, потому, что сочетание дрожжей с молоком обладает определенным мочегонным, причем мягким, действием. И, кроме того, в этом коктейле содержится определенный набор микроэлементов, полезных для организма. Не случайно ведь мы назначаем пивные дрожжи при гиповитаминозе, нарушениях обмена веществ, фурункулезе и так далее.

И еще одно: важна вера больного в то, что именно это средство ему поможет. А такой верой обладают наши читатели.

В.К.: Мне хочется привести рецепт медово-дрожжевого молока, который по набору биологически активных веществ превосходит вышеуказанный. Сразу скажу, что молоко здесь условное, так как получено оно не из натурального молока, а на основе воды, но в процессе приготовления приобретает молочный цвет. По содержанию полезных биологически активных соединений оно превосходит авторский рецепт. Медово-дрожжевое молоко готовят так:

в эмалированную кастрюлю с плотной крышкой помещают 0,5 кг свежих пекарских дрожжей и энергично растирают с 400 г сахарного песка до получения однородной массы, добавляют 1 л кипяченой воды комнатной температуры, размешивают, доводят до кипения и кипятят 2 часа на слабом огне. Полученную сахарно-дрожжевую пасту развести 2,5 л кипяченой воды и снова кипятить 15 минут. Затем приготовить пасту, состоящую из 200 г ржаной муки или отрубей (за неимением ржаной можно воспользоваться пшеничной, но не высших сортов) и 200 г размягченного сливочного масла. Все перемешать и объединить с сахарно-медовой смесью (молоком). Полученное молоко процедить, охладить до 40 градусов и добавить 300 г жидкого меда (лучше гречишного) или распущенного на во-

дяной бане при 40 градусах. После перемешивания и получим медово-дрожжевое молоко, принимать которое следует по 2-3 ст. ложки 2-3 раза в день до еды. Хранить молоко в холодильнике, принимать подогретым.

Рецепт благотворно действует на пожилых людей при проблемах с сердечно-сосудистой (гипертония, атеросклероз), нервной системой, а также нормализует пищеварение.

БЕГОМ ОТ ТАБЛЕТОК

Гипертония, ВСД

В начале 1980-х годов устроился работать на закрытое предприятие, где были своя медсанчасть и солидный соцкультбыт (профилакторий, бассейн, пионерлагерь, садики). Раз в год мог претендовать на путевку в профилакторий. Перед заездом сдавал анализы и проходил врачей.

Как-то раз у меня обнаружили относительно высокое давление – 140/100. Диагноз – дистония первой степени. В профилактории мне назначили хвойные ванны, циркулярный душ, электрофорез.

Через год поставили диагноз: дистония второй степени. Выдали таблетки, которые нужно было глотать 2-3 раза в день до еды. После первого же приема организм стал давать сбои. Когда поднимался на пятый этаж, сердце чуть ли не выпрыгивало из груди. Проанализировал ситуацию и понял, что это результат приема таблеток, и я от них отказался.

Рядом с профилакторием была расположена зеленая зона, где стал делать пробежки. Вскоре давление у меня нормализовалось, стало, как у 18-летнего: 120/80. Через некоторое время принял участие в забеге на 10 км. Знакомой медсестре стало плохо, когда она увидела меня перед стартом: «Ты же не дойдешь!» Но я успешно финишировал, показав далеко не последний результат. После этого я неоднократно участвовал в кроссах.

В 40 лет перешел на спортивную ходьбу – делал 130-150 шагов в минуту. Сейчас, когда мне уже за 50, прохожу за 8 минут километр. А вся процедура занимает у меня в

два приема 2,5 часа. Для восстановления водного баланса после сильного потения увеличил суточное потребление воды, изменил режим питания. Если раньше не завтракал, а только обедал и ужинал, то теперь же только ужинаю. Если организм просит еще, то «догружаю» в любое время до сна. В еде особых ограничений нет, но употребляю много растительной пищи. Сон при этом крепкий. Вес сбросил с 88 кг в 1982 году до 69 в 2007, что при росте 181 очень неплохо.

Хочу предупредить, что быстрая ходьба подходит не всем, необходимо постепенно наращивать нагрузку, слушать свой организм. Надо найти оптимальный режим. Поэтому купил полуавтоматический тонометр, чтобы регулярно измерять давление.

В заключение приведу забавный случай из нашей клюквенной эпопеи. Мы с приятелем после сбора ягод нагрузили на себя по два рюкзака, после чего форсировали речку и болотце по бревнам. Когда мы отдыхали, появилась группа ягодников. Преодолев водную преграду, они уперлись в болотце. Основная часть группы пошла в обход, а один, упертый, решил продолжить путь. На берегу почва была очень вязкая. В результате он застрял и не смог вытащить сапоги. Когда мы познакомились, он спросил у нас: «А где еще двое, у вас ведь 4 рюкзака?»

Мы ему объяснили, что это наши рюкзаки, а он никак не мог поверить. Лишь когда мы надели их и помогли друг другу встать, он убедился в этом сам.

В.А. Михайлов,
вестник «ЗОЖ» № 17, 2007 г.

В.К.: По сути дела, и комментировать статью Михайлова не нужно. Человек серьезно занялся своим здоровьем и получил хорошие результаты. Есть одно замечание. Зря, конечно, он не выдерживает режима приема пищи. Опытные гастроэнтерологи говорят, и я их поддерживаю, что не так важно, что мы едим, важно, когда мы это делаем. Послушайте моего совета – принимайте пищу по установленному вами

графику и строго его выдерживайте, иначе вполне возможно получить такие расстройства, как язва желудка, гастрит и даже, как это ни прискорбно, подагру. В последнем случае очень важно еще не переедать, и особенно на ночь. Ведь иначе организм не справляется с большим объемом пищи, в результате чего образуются недопереваренные весьма вредные продукты, например пурины. А они-то как раз и есть основа подагрического состояния организма, поскольку превращаются в мочевую кислоту – бич подагриков.

И ТОГДА Я НАЧАЛА ПРИСЕДАТЬ

Кислородное голодание сердца, ИБС

Весной 2005 года мне поставили диагноз: *кислородное голодание сердца*, а это предвестник *ишемической болезни*. Таблетки, которые мне выписали, не помогали. Потом речь зашла о более сильном лекарстве – кардикете, но дозировку его нужно очень тщательно подбирать, поскольку он оказывает сильное тормозящее влияние на весь организм, что мне было известно из опыта моей мамы. Я уже стала отчаиваться. И вдруг купила «ЗОЖ» (№ 8 за 2005 год), а там письмо «Распрощайтесь с радикулитом и гипертонией» В.Н. Гаращенко, в котором приводятся выдержки из статьи Генриха Энна «1000 приседаний». И я занялась приседаниями. Это было весной, а осенью я сделала ЭКГ, и каково же было мое удивление, когда врач мне сказала, что у меня улучшилось снабжение сердца кровью, и диагноз «кислородное голодание сердца» практически был снят. В то время я приседала всего 50 раз. В конце июня этого года я сделала еще одну ЭКГ. Речи о том диагнозе уже вообще не было.

Сейчас я приседаю 95 раз через день. Вот положительные эффекты от приседаний, которые я заметила у себя: урежается пульс, снижается верхнее и нижнее давление на 5-10 мм, к тому же приседания помогают справиться со стрессом. И еще одно замечательное улучшение: до приседаний меня часто мучили кровоизлияния в глаз, особенно в начале дачного сезона. Сейчас я о них забыла.

Считаю, что 1000 приседаний делать совсем не обязательно, количество нужно определять по самочувствию. Для меня достаточно, наверное, будет и 100 раз.

В.Н. Гусева,
вестник «ЗОЖ» № 15, 2007 г.

В.К.: Автор статьи очень удачно для себя выбрала методику оздоровления сердца за счет снабжения его кислородом. Не мудрствуя лукаво, она прислушалась к совету делать приседания. Результат отличный. Вот пример простого и очень эффективного метода оздоровления. А всего-то она улучшила кислородный дренаж. В этом плане многие положительно отзываются о приборе «Самоздрав», основанном на том же принципе.

МОИ ВРАЧЕВАТЕЛИ – УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕКИСЬ

Микроинсульты

Мне 91 год. В конце 70-х стали мучить *микроинсульты*, их было семь. Лечилась, поправлялась, а через какое-то время снова микроинсульт. И вот благодаря «ЗОЖ», который выписываем с 2002 года,

стала лечиться перекисью водорода по рецепту И.П. Неумывакина

и забыла дорогу в поликлинику. Давление со 160/90 упало до 125-130/70-75. Появилась жизненная энергия, даже седые волосы начали постепенно восстанавливаться. Какая сила в этом лекарстве!

Для профилактики принимаю перекись 5 дней, потом 5 дней отдых.

Пока все хорошо. Много советов беру из книги Неумывакина: об очищении крови имбирем, хождении на ягодицах, дыхании. Все это хорошо помогает.

Приятно было узнать, что Иван Павлович награжден орденом Милосердия. Выступая по телевизору, Неумывакин рассказывал, как надо сохранить перекись, чтобы она не соединялась с воздухом. Для этого пробку протыкают шпри-

цем и вытягивают столько жидкости, сколько требуется. Пузырек хранят в темном месте.

Рецепт приема перекиси:

начинайте с двух капель на 2-3 ст. ложки воды 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после, ежедневно добавляя по 1 капле до 10. Затем надо сделать перерыв на 2-3 дня и принимать уже по 10 капель, делая перерыв каждые 2-3 дня. Некоторые вообще не делают перерыва.

Упражнения, рекомендуемые Неумывакиным, я делаю так:

чуть вдохнув, немного выдохнув, задерживаю дыхание на 30 секунд. Почувствовав, что больше держать паузу не могу, делаю окончательный выдох. Лучше, если удается продлить паузу до минуты, чтобы в организме увеличилось содержание углекислого газа, который расширяет сосуды и обеспечивает лучшее кровоснабжение клеткам. Когда задерживаю дыхание, напрягаю коленные плечевые и шейные суставы, а на медленном выдохе расслабляюсь.

Упражнения лучше делать перед сном.

Рецепт очистки крови имбирным чаем:

1,5 г сухого порошка залить 1,5 л кипятка, 20 минут держать на слабом огне. За 5 минут до снятия надо бросить щепотку молотого черного перца, остудить и в теплый отвар добавить 3 ст. ложки меда. Принимать: 1/3 стакана имбирного чая + 1/3 стакана лимонного сока + 1/3 стакана теплой воды. Пить следует 3 раза в день за 30 минут до еды.

Л.М. Влазнева,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2007 г.

ЧУВСТВО МЕРЫ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Инсульт ишемический

...Кое к чему отношусь критически. Например, к рекордам. Кто-то на старости лет присел 1000 раз, кто-то в свой юбилей – 75 лет пробежал 75 км, а потом упал и еле отдышался. Зачем такие «рекорды»? Тешить самолюбие? Согласен, а каково сердцу? Оно стонет, еле успевает прогонять бешеный поток крови и преждевременно изнашивается. Отсюда инфаркты, инсульты, в этом убежден твердо. Сам

прошел через перегрузки и удивляюсь: как оно, мое сердечко, их вынесло?

Мне сейчас 75 лет. 30 лет трудовой жизни отдал моему любимому Норильску в Заполярье. Там и авиация, и шахты, и железная дорога, и рудник «Маяк». Я тогда был молодой, здоровый, как бык. Штанга, гири числились моими друзьями. А в 1990 году на «материке» схлопотал *ишемический инсульт* по своей дурости. И все из-за перегрузок... Всему есть предел. Увы, понял поздно, что все делал сверх меры своих возможностей. Думал, износу не будет.

Чувство меры во всем – вот мудрость жизни. Но мы, русские, во всех своих делах прем, как на буфет, не задумываясь о последствиях. После инсульта больница, потом таскал левую ногу волоком, левая рука висела. Левой ногой зацеплюсь за что-нибудь и лечу мешком на родимую землицу. Встаю с огромным трудом. Но я, упрямый Козерог, сказал себе, даже приказал: движение и только движение.

Стал быстро ходить, бегать трусцой, обливаться холодной водой. Утром – зарядка, холодная вода, посильная работа, вечером – разминка с 2-килограммовыми гантелями и гирей в 1 пуд.

Правда, сила уже не та, на сердечко пока не жалуюсь, делаю все в меру. Например, вчера отжался от пола 25 раз, а сегодня – только 20. Ничуть не огорчился и из кожи не полез, завтра наверстаю. К сожалению, начинаем понимать это слишком поздно – к закату. Да, друзья, сердце свое надо любить, беречь, жалеть, и оно будет служить вам долго.

А.А. Андраханов,
вестник «ЗОЖ» № 11, 2007 г.

МОЯ СИСТЕМА РАБОТАЕТ!

Церебральный атеросклероз

Мне 76 лет, хочу поделиться с читателями методом борьбы с головокружением.

В 2005 году у меня совершенно неожиданно стали появляться сильнейшие приступы головокружения, причем все предметы кружились вокруг горизонтальной оси. Состояние было ужасное, вплоть до потери сознания. Пришлось идти к невропатологу, который установил диагноз: *церебральный атеросклероз*, что в переводе на русский язык означает – нарушение мозгового кровообращения, или, по-научному, болезнь Меньера.

Было назначено лечение – инъекции никотиновой кислоты и витамина B_6, однако приступы продолжались.

Тогда я перечитал все номера «ЗОЖ», которые у меня были, и на их основе разработал свою систему борьбы с головокружением.

Итак, сесть на стул, спина прямая и выполнять упражнения, улучшающие мозговое кровообращение и подачу кислорода к мозгу:

1. Ладонями прижать уши, 4 пальца прижать к вискам, а большие пальцы находятся за ушами. Делать интенсивный массаж – ладони массируют уши, вытянутые 4 пальца – виски, а большие пальцы – за ушами.

2. В центре лба находится небольшая выпуклость – массировать ее по часовой стрелке круговыми движениями пальцами любой руки, какой удобно.

3. Делать массаж левого и правого висков одновременно круговыми движениями.

4. Прижать руки к лицу и, как бы умываясь, массировать лицо круговыми движениями, захватывая лоб и виски.

5. Указательными и средними пальцами массировать точки у крыльев носа, тоже круговыми движениями. Кстати, это упражнение хорошо помогает при насморке.

6. Двумя пальцами, указательным и средним, массировать ямку в центре подбородка.

7. Вставить указательные пальцы в ушные раковины и, как бы выливая воду из ушей, производить колебательные движения.

8. Указательными пальцами частыми колебательными движениями вперед-назад массировать козелки ушей.

9. Круговыми движениями массировать впадины и основание черепа.

10. Указательными и большими пальцами массировать мочки ушей.

11. Плотно прижать уши ладонями, а четырьмя пальцами ударять по затылку.

Все эти упражнения выполнять в течение 2-3 минут, и заканчиваются они еще двумя.

Массаж воротниковой зоны – 3-4 минуты.

Приседания – руки вытянуты перед собой, спина прямая, при приседании – вдох, при подъеме – выдох с возгласом «ха!». Это упражнение повторить не менее 20 раз. Если сделать сразу 20 раз трудно, подходите к этой цифре постепенно. Можно приседать, держась двумя руками за спинку стула или за палку.

При приседаниях диафрагма действует, как хороший поршень, подавая кровь к голове, к мозгу.

Выполняется упражнение в среднем темпе, не торопясь, так как интенсивная подача кислорода может вызвать легкое головокружение.

Кстати, упражнение очень полезно для укрепления сердечной мышцы и коленных суставов. Чем больше подходов по 20 приседаний будет сделано, тем лучше.

Эти простые упражнения легко может выполнить каждый, даже в очень «зрелом» возрасте.

Я занимаюсь по своей схеме уже 1,5 года, и за это время не было ни одного приступа головокружения!

В заключение несколько советов.

Старайтесь не делать резких движений, особенно головой.

Нужно избегать стрессовых ситуаций и волнений, так как при этом сужаются кровеносные сосуды и ухудшается мозговое кровообращение.

Если почувствуете приближение головокружения, то сядьте, сосредоточьтесь, проведите энергичный массаж по-

душечки большого пальца левой руки, а затем мочек обоих ушей, и приступ отступит.

Н.С. Буненков,
вестник «ЗОЖ» № 16, 2007 г.

В.К.: Хочу подсказать, что есть лекарственные растения, способные улучшать кровоснабжение мозга: **таволга вязолистная, арника горная**, вытяжки из **каштана конского** и **донника лекарственного** и др. Последние два растения и особенно донник почему-то редко используются в народной медицине, хотя известно, что он хорошо разжижает кровь, а в данном случае это немаловажно. Принимать донник можно и в виде настоев, и в виде чаев:

1 ч. ложку сырья (цветков) заварить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Этот стакан выпивать в течение дня в несколько (3-4) приемов. Курс – 2-3 недели, затем несколько дней перерыв и лечение повторить. Полезно сборы при каждом курсе лечения обновлять.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

Бронхиты, воспаление легких

Кашель является непреложным клиническим признаком многих болезней и докучает дискомфортом, болезненностью и прочими неприятностями. Чаще всего кашель сопутствует бронхитам, воспалению легких, гриппу. Борьба с этим недугом может вестись различными средствами, но, к сожалению, многих устраивают способы, которые приводят к более быстрому терапевтическому эффекту, простоте и небольшой затрате времени. Мало кого беспокоят побочные эффекты, а между тем в народном целительстве издавна существуют простые, доступные процедуры, позволяющие без побочных явлений добиться высокого целебного эффекта. Эффективность их доказана многолетней (веками) практикой.

Человек не начинает кашлять ни с того ни с сего. Сначала у больного появляются все признаки простуды, затем, после приема медикаментозных средств, ее загоняют внутрь организма. Организм старается избавиться от секрета (слизи, мокроты), которая собирается в бронхах. Вот тут-то и могут сослужить хорошую службу простые процедуры – компрессы.

МЕДОВЫЙ КОМПРЕСС

При застарелом глубоком кашле можно на ночь всю верхнюю половину туловища, кроме области сердца, намазать жидким медом и слегка втереть в кожу. Если мед засахарил-

ся, его можно распустить в теплой воде с температурой 40 градусов. Выше температуру поднимать нельзя, иначе ценные биологически активные соединения будут разрушаться. Далее грудь обернуть полотенцем, а затем вощеной бумагой и укрыть теплой шерстяной тканью. Сверху хорошо надеть теплый шерстяной свитер. В этом случае к месту будет и *травяной потогонный чай:*

цветки липы – 3 части, сухие плоды или варенье малины – 3 части, цветки таволги – 1 часть. Заварить 2 ст. ложки смеси в 2 стаканах кипятка, настоять, утеплив, 10 минут и пить горячим по стакану 3-4 раза в день.

В деревнях раньше плюс к этому намазывали медом и стопы ног, а спать залезали на русскую печь. Указанную процедуру можно делать ежедневно 3-5 раз подряд

МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС

Масляный компресс – самый простой и довольно эффективный, хорошо его ставить грудным детям. Многих смущает температура компресса – он ставится холодным, и еще одна деталь: кашель может несколько усилиться в первый день его постановки. Это нормально и объясняется тем, что болезнь выходит наружу. Но знайте, ставить масляный компресс можно только при отсутствии высокой температуры. Делается компресс с подсолнечным маслом.

В чашку налейте примерно 100 мл подсолнечного масла и подогрейте на водяной бане (на открытом огне нельзя) до теплого состояния. Намочите детское маленькое полотенце или кусок холста, отожмите его и оберните тело ребенка. Поверх наложите компрессную (вощеную) бумагу или кальку – то есть такой материал, который «дышит», полиэтилен и клеенка не годятся. Далее хорошо утеплить каким-нибудь шерстяным материалом, а поверх всего еще надеть теплый свитер или рубашку.

Такой компресс можно оставлять на длительное время: на ночь или дневной сон. Хорошо перед компрессом дать потогонный чай:

цветки липы, малиновое варенье – взрослому целый стакан, ребенку половину. После компресса вымыть тело теплой водой с мылом, тщательно вытереть и полежать в постели еще 1 час.

КОМПРЕСС ИЗ ТВОРОГА

Компресс из творога несколько сложнее предыдущего, но работает интенсивно и показан особенно при воспалении легких, при «серьезной» патологии органов дыхания. Особенно хорош компресс из творога в случае непереносимости антибиотиков или если их вводили очень долго и необходимо сделать перерыв. Творожный компресс прошел многолетние испытания у русских земских врачей, особенно в деревнях. Учтите, этот компресс – сильнодействующее средство и делать его надо самым тщательным образом. Творог можно разогреть даже на батарее отопления. Очередность размещения слоев лекарственного средства и укрывочного материала, как и в предыдущем рецепте с медовым компрессом:

к телу творог (1-й слой), затем материал, например сукно, далее вощеная бумага и еще один слой материала (сукна). Поверх всего удобно и эффективно надеть теплый большой шерстяной платок, концы которого завязывают под плечи. Компресс из творога требует длительного времени – целой ночи. Если ребенок проснулся и капризничает, постарайтесь успокоить его, уговорите не снимать компресс раньше времени.

При указанном компрессе особенно целесообразен потогонный чай, который можно приготовить с использованием следующих растительных средств: цветков черной бузины, липы, таволги вязолистной, плодов малины, меда, малинового варенья. Очень хорошим потогонным эффектом обладает простой сбор:

лист березы – 3 части, лист мать-и-мачехи – 1 часть. 2 ст. ложки смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настоять и пить по 1 стакану в горячем виде.

Единственный минус – у этого чая не совсем приятный вкус. В случае применения указанного компресса проявляется «оттягивающее» свойство творога. Утром, когда компресс снимают, на твороге в месте контакта с очагом воспа-

ления может появиться зеленоватое или желто-зеленое пятно. Появившееся пятно явно свидетельствует о наличии в легких очага воспаления.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КОМПРЕСС

Если кашель не запущен, компресс можно сделать с вареным картофелем.

Для этого сварите 3-4 картофелины среднего размера в мундире, желательно тех сортов, у которых мякоть желтоватого цвета. Клубни остудить до терпимой температуры, очистить, размять и наложить на тело. Далее – как и в предыдущем случае – закрыть компрессной бумагой и хорошенько укрыть теплыми вещами.

ЗНАМЕНИТЫЙ МЕДОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ АВИЦЕННЫ

Большие неприятности доставляют при патологии дыхательных путей ситуации, при которых отчетливо прослушиваются влажные хрипы. В этом случае как раз и поможет знаменитый медовый пластырь Авиценны, который есть тоже не что иное, как компресс.

Смешать в равных соотношениях мед, муку и добавлять кипяченую воду комнатной температуры столько, чтобы смесь получилась консистенции густой сметаны. Тщательно перемешать и выложить на подготовленное заранее сукно, под которое подложена компрессная бумага. Получилось что-то вроде пластыря, который мы и прикладываем к проблемному месту. Далее на этот пластырь помещают такой же кусок сукна, а на него шерстяной утепляющий материал, например шерстяной платок.

Пластырь Авиценны обычно ставят на спину, но оставшуюся смесь меда и муки наносят на грудь (исключая область над левым соском) и бока. Намазанные смесью места нужно так же закрыть компрессной бумагой и утеплить. Компресс выдерживаем ночь, а утром смываем теплой водой или под душем. И перед процедурой выпить стакан потогонного чая.

КОМПРЕСС ИЗ СЫВОРОТКИ

Сыворотку получают из молока, это побочный продукт при изготовлении творога. Эта желтовато-зеленая жидкость имеет массу полезных биологически активных соединений.

Компресс из сыворотки сводится к тому, что материал, о котором упоминалось выше, пропитывается теплой сывороткой, слегка отжимается, чтобы она не стекала, и помещается на грудь и спину на ночь. Утеплять так же, как и в предыдущих рецептах.

Компресс из сыворотки не такой сильный, как медовый или пластырь Авиценны, но действует мягко и очень надежно.

КОМПРЕСС ИЗ СОКА ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ ИЛИ ХРЕНА

Для детей этот вид компресса мало подходит, поскольку соки редьки и особенно хрена довольно агрессивны и есть реальная возможность сжечь кожу.

Описывать, как получить сок редьки или хрена, не буду, но напомню, что перед употреблением сок хрена следует развести пополам кипяченой водой комнатной температуры во избежание ожога кожи. Этот компресс хорош не только при кашле и бронхите, но вполне подходит и при подозрении на воспаление легких в самом начале заболевания. В отдаленных местах, где квалифицированная медицинская помощь не доступна, чтобы не запускать болезнь, можно прибегнуть к такому компрессу в качестве первичной помощи.

Прежде чем пропитать материал (полотенце) соком черной редьки или хрена, его нужно слегка смочить подогретым подсолнечным маслом (из-за опасности ожога), а затем наложить компресс на грудь (кроме области сердца) и спину. И опять поверх компресса компрессную (вощеную) бумагу и хорошее шерстяное утепление. Держать компресс столько, сколько может выдержать пациент, о чем можно судить по самочувствию (жжение), а также по капелькам пота на лбу. Если жжение не наступит через 30-40 минут, значит, сок слабый.

Когда снимаете компресс, обратите внимание на цвет кожи. Если кожа ярко-красная, возможен ожог. В этом случае мягкой тряпочкой или ватой снять остатки сока с кожи и слегка втереть вазелин или масло.

Для обезболивания хорошо воспользоваться вазелином с белладонной. Далее больного тепло одеть, дать выпить потогонный чай или настой:

корень девясила, солодка голая, чабрец – по 2 части, корень алтея лекарственного – 1 часть. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, пить горячим маленькими глотками.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

Я СЪЕДАЮ ЦЕЛУЮ ЛУКОВИЦУ ТРИЖДЫ В ДЕНЬ

Бронхит, шум в ушах

Год назад меня мучил *шум в ушах*. Была у врача, мне сказали, что все в порядке, ничего не находят. Тогда я решила покапать перекись. Капала по 2 капли три раза в день, через неделю шум исчез.

В ноябре 2006 года я заболела *бронхитом*. Уколами сняли температуру, но кашель не проходил. Таблетки не помогали, от них стало только хуже, так как заболел желудок.

Тогда я решила во время еды съедать луковицу три раза в день. Большую луковицу резала пополам, ела с черным хлебом, борщом, с чем угодно.

Слезы катились из глаз, но ела! И вот – победа! Слизь стала отходить. Это свойство лука – он хорошо разжижает слизь.

Несомненно, еще помогла дыхательная гимнастика, о которой я узнала из «ЗОЖ».

Медленно через нос вдохнуть воздух, потом толчками резко выдыхать через рот. Это я делала на улице, когда гуляла на чистом воздухе.

Полностью я излечилась через месяц. Надо стараться, чтобы слизь выходила. Надо двигаться, не лежать, делать массаж, чтобы не было застоя. Вот и не стал мой бронхит хроническим.

Уже месяц пью яблочный уксус. За это время нормализовалось давление, перестал болеть кишечник. Стала обливаться холодной водой – прекратились приливы, которые мучили меня полтора года. Утром один час хожу быстрым шагом. Чувствую себя очень хорошо. Помните: движение – жизнь!

Немного о семье. Мне 58 лет. В 1970 году окончила Лениногорское музыкальное училище по классу баяна, сейчас на пенсии. Муж – бывший военный, сейчас работает в охране, ему 62 года. Две дочери, зять, внук, внучка. Семья большая, живем дружно в 2-комнатной квартире. Я не работаю, занимаюсь внучкой, помогаю в учебе. Люблю музыку, поэзию. В свободное время пробую писать сама.

З.Ф. Андреева (Гаврилова),
вестник «ЗОЖ» № 18, 2007 г.

ТАК Я СПРАВИЛАСЬ С ПНЕВМОНИЕЙ

Бронхит, плеврит, пневмония

Я стараюсь меньше обращаться к официальной медицине. Не верю ей, лечусь народными средствами, особенно после болезни легких.

Зимой 2004 года я промочила и застудила ноги, когда в детском саду к приходу комиссии мы торопились скорее закончить ледяные постройки из воды и снега. Начала кашлять, затемпературила, но не придала этому значения, продолжала ходить на работу. Весной, когда проходили флюорографию, у меня обнаружили отклонение в легких. Отправили на рентген, потом к онкологу и снова к рентгенологу, который заключил, что это *пневмония, бронхит* или *плеврит*.

Вернулась к своему терапевту. Мне назначили антибиотики, дорогостоящие лекарства. В итоге благодаря антибиотикам я получила дисбактериоз и молочницу. Очень долго держалась ужасная слабость, а температура была на уровне 37,3. Подозрения на туберкулез не оправдались, но пневмония лечению не поддавалась. Короче, меня «засветили» на всех рентгенах, а толку никакого.

И тут я решила взяться за себя сама и сделала лекарство, которым когда-то мама лечила свои болячки. Вот его рецепт:

надо смешать сок алоэ, мед и кагор (все – по 0,5 л) и поставить в темное место на 2 недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Это средство делает чудеса, я сразу ожила, появилось настроение, исчезла «нехорошая» температура. Смесь надо пить не меньше 2-3 недель, а лучше 1 месяц.

Одновременно я пила квас на чистотеле по Б. Болотову, сок редьки, сок свеклы и мед в равных количествах по 1 ст. ложке 3 раза в день. И, слава Богу, выздоровела. В сентябре того же года сделала рентген – все нормально, и до сих пор все хорошо.

Позже для профилактики использовала кашицу из 3 лимонов с кожурой, без семян. Добавляла туда 20 истолченных грецких орехов, 300 мл сока алоэ, 0,5 кг несоленого свежего сливочного масла, 0,5 кг меда и 300 мл кагора (можно и 0,5 л, хуже не будет). Смесь хранила в холодильнике. Принимала как рассасывающее средство против болезней легких и бронхов по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Эта смесь действует медленно, но верно. Проходят все застарелые процессы от перенесенных бронхитов, гриппов, которые годами подтачивали организм изнутри. Смесь эта очень вкусная, и поначалу даже не верится, что она и лечит эффективно.

А.Н. Симанчёва,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2007 г.

ПРО МОЛОКО КОБЫЛИЦЫ И СОЛЕНЫЕ АРБУЗЫ

Бронхит хронический, коклюш

Мне 86 лет. Живу одна. Все, что положено зожевцу, я выполнила и перевыполнила. Рецептами пользуюсь. Поделюсь своими.

Хроническим бронхитом болела с 50-х годов. Долго мучил кашель, соседка дала рецепт.

Соедините йод и нашатырный спирт 1:1, состав станет черного цвета. Хорошо закройте пробкой, чтобы не проходил воздух. Смешивать не надо. Пусть реакция сама идет, пока состав не станет, как слезиночка. Значит, готов: можно растирать грудь и спину.

Средство стало нашим домашним рецептом, пользовались и все соседи. Помогает хорошо. Почти сразу прекращается кашель.

Только нашатырный спирт нельзя заменять раствором аммиака. Не пойдет реакция, и раствор получится с чернотой.

Мало кто знает о пользе кобыльего молока. И я не знала, если бы не случай. Заболел *коклюшем* 3-летний сынишка. Днем кашель колотил так, что ребенок падал. Все рекомендации выполняла, но ничего не помогало.

Вышла из отпуска на работу. Рассказала о болезни сына, одна пожилая женщина говорит: «Нужно молоко кобылицы». Но где его взять? Нашли одного хозяина, договорились по утрам брать молоко.

Первый день он надоил стакан молока. Я разделила его на 3 раза. Уже после первого приема кашель стал реже. К концу дня сын повеселел и ночь спал. Два следующих дня кобылица дала по полстакана молока. Сын выпил, как и в первый день. Эти дни он играл и гулял на улице, не кашляя. Больше мы не брали молоко. Благодаря хозяину лошади и женщине, давшей рецепт, мой сын выжил.

От *остеохондроза* избавилась аптечной растиркой. Вот ее состав: масло эвкалиптовое – 10 мл, камфара – 10 г, масло мяты перечной – 40 мл, масло гвоздичное – 1 мл, парафин – 15 г, вазелин – до 100 г.

Это, повторяю, аптечный рецепт. Но он очень быстро снял боли. Уже 6 лет, как забыла о хондрозе.

А теперь – о засолке арбузов. Мы солили арбузы в бочке и никогда не делали проколов. Что за арбуз, который с первого дня засола получает соль? Его в рот не возьмешь. Сильно соленый. Без прокола арбуз дольше просаливается. Но вкус чудесный! Ешь, и еще хочется.

В один год при засолке капусты на дно бочки (засыпав уже ведро капусты) положили 3 арбуза среднего размера – для праздника 1 Мая. Всем очень понравились.

А сейчас практикуем засолку арбузов дольками, у нас говорят «скибками». Залейте кипящей водой банки (0,7-1 л), заполненные порезанными арбузами, закройте крышками (укутайте, утеплите) и минут 15 пусть постоят. Затем слейте воду в другую кастрюлю. Это для рассола. Насыпьте туда 50 г соли, по 2-3 ч. ложки сахара из расчета на каждую банку, а в сами банки положите по таблетке ацетилсалициловой кислоты (без аспирина крышки взрываются). Закипятите рассол, разлейте по банкам и закупорьте, хорошо их укутав. Пусть стоят, пока совсем не остынут. Держите в погребе.

Я в 700-граммовых баночках солю. Хорошо зимой съесть арбузик!

В. Саржант,
вестник «ЗОЖ» № 17, 2007 г.

Комментарий Галины Клюенковой: Молоко кобылицы приближается по составу к женскому грудному молоку, содержит более 70 наименований витаминов, лактоферменты и иммунные тела. Кобылье молоко значительно превосходит коровье по содержанию витамина С, витаминов группы В, кальция и фосфора. Поэтому оно является хорошим иммуностимулирующим средством. Из него делают кумыс. Соленые арбузы, к сожалению, не ела и ничего сказать по этому поводу не могу.

В этой главе читатели в основном рассказывают о борьбе с кашлем, поэтому я остановлюсь подробнее на этой проблеме. Итак, что такое кашель?

Кашель сам по себе еще не болезнь, а защитная реакция организма, направленная на очищение носоглотки, гортани, трахеи и бронхов от патологического секрета или инородных тел дыхательных путей (пылинок, вредных примесей, сажи, копоти, микробов). Откуда берется пыль в организме? Увы, воздух, которым мы дышим, далеко не чистый. Проходя через дыхательные пути, воздух увлажняется, согревается, очищается от пыли и микробов. Стенки этих путей покрыты специальным эпителием с ворсин-

ками и слизью, к которым и прилипают содержащиеся в воздухе частицы. Кашель как раз и является тем средством, с помощью которого удаляется все лишнее. Во время болезни значение кашля возрастает. При *бронхите, пневмонии, бронхиальной астме* количество слизи резко увеличивается. Она становится более вязкой, тягучей и хуже откашливается.

Родители часто беспокоятся, когда у простуженного ребенка начинается кашель. И всячески стараются его лечить. Хотя при ОРЗ кашель – это благо. Вместе со слизью удаляются возбудители и продукты воспаления. Влажный кашель – важная часть защитного механизма, и унимать его нельзя.

Однако в ряде случаев кашель может быть не связан с заболеванием бронхо-легочной системы, а возникать при раздражении рецепторов в мозговом центре или так называемого блуждающего нерва. Раздражение блуждающего нерва может быть при заболевании сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, заболевании лор- органов и других состояниях. Этот вид кашля называется рефлекторным и встречается очень часто. Выявить его причину бывает трудно, назначение обычных противокашлевых препаратов неэффективно.

Чаще рефлекторный кашель вызывается изменениями в глотке при хроническом фарингите, хронической ангине, увеличении нёбного язычка, увеличении язычной миндалины (за корнем языка). Нередко встречается рефлекторный кашель при синусите, аллергическом рините, когда слизь стекает по задней стенке глотки и может провоцировать приступообразный кашель. Увеличение щитовидной железы может вызвать кашель. При лечении артериальной гипертонии некоторыми препаратами может быть рефлекторный кашель, в этом случае требуется замена гипотензивного препарата. Первым признаком сердечной недостаточности служит приступообразный кашель в ночное время. Приступы кашля могут возникнуть вследствие пищевой или лекарственной аллергии, иногда они

проявляются сразу или через несколько часов после контакта с аллергеном. Причиной длительного непродуктивного кашля могут быть ранее перенесенные инфекции, например, микоплазменная или хламидийная пневмонии, коклюш и т. д.

Важно определить локализацию места начала кашля. Если он начинается в области передней поверхности шеи, то это свидетельствует о рефлекторной природе кашля. При заболевании бронхов и легких кашель начинается в области груди.

При *воспалении трахеи, гортани, острой вирусной инфекции, гриппе* кашель сухой, надсадный, без мокроты. В этом случае назначаются препараты, подавляющие кашлевой рефлекс. К ним относятся: **тусупрекс** – назначают по 10-20 мг 3-4 раза в день, **либексин** – по 1 таб. 3-4 раза в день. Но предпочтение отдается препаратам с **кодеином**, которые блокируют само появление кашля.

Для облегчения *отхождения мокроты* назначают отхаркивающие препараты, в состав которых входят лечебные травы. Это **мукалтин** – по 1-2 таб. 3-4 раза в день, **пертуссин** – по 1 ст. ложке 3 раза в день, **терпингидрат** – по 1-2 таб. 3 раза в день, **бромгексин** – по 2 таб. 3-4 раза в день.

К растениям, обладающим *отхаркивающим* эффектом, относятся листья **подорожника**, **мать-и-мачехи**, трава **термопсиса**, корни **девясила**, **солодки** и много других трав. Некоторые травы продаются в виде настоек, сухого экстракта, входят в состав сборов, микстур от кашля.

В народной медицине для лечения кашля популярны различные прогревания спины, груди. Для этой цели больному ставят компрессы и укутывания. Но если есть сердечно-сосудистые заболевания, повышенное тромбообразование или протекает воспалительный процесс, прогревание усугубит ход болезни. Перед тем как лечиться, лучше проконсультироваться с врачом. Помните, что кашель – это стойкий рефлекс, после простуды он может держаться еще 2-4 недели. Не бойтесь его и не спешите унять. Главное, чтобы он был влажным.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАДО ПОТРУДИТЬСЯ

Бронхит астматический, хронический, пневмония

Этот рецепт помог моему брату вылечить *хронический бронхит* и язву желудка, а моей сотруднице – астматический бронхит, с которым она лежала в больнице и уже принимала гормональные препараты. Она выпила 3 таких состава. Когда мои дети были маленькими, я часто применяла с успехом этот рецепт: давала по 1 ч. ложке. Для взрослого человека кагор можно заменить водкой.

Итак, берем сок алоэ – 0,5 л, кагор – 1 л, мед – 1 кг, отвар осиновой коры – 0,5 л. Кору лучше взять весеннюю: горсть мелко порезать, опустить в кипящую воду (700 мл), дать закипеть и парить на очень медленном огне примерно 20 минут, настоять, укутав в теплое, затем процедить.

Отвар должен стать темно-коричневого цвета, горьким на вкус.

Все ингредиенты хорошо перемешать. Поставить в теплое темное место на 2 недели. Но если надо срочно, можно отлить и принимать сразу.

Первую неделю принимать по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Затем по 2 ст. ложки и так до выздоровления.

При *простудных заболеваниях* применяла обертывания:

1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка масла сливочного, 1 ст. ложка водки, 3-4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка скипидарной мази. Все хорошо перемешать, добавить теплой воды, снова перемешать, чтобы получилась полужидкая кашица.

Наложить на марлю или бумагу, поместить на спину и грудь, минуя область сердца. Сверху – полиэтилен, хорошо зафиксировать, обернуть теплым платком (можно лечь в удобную позу на спину), укрывшись тепло, держать примерно полчаса, взрослым можно до 1 часа. Надо обязательно хорошо пропотеть. После этого тело вытереть насухо и снова лечь в постель, чтобы не охладиться. Делать обертывание лучше на ночь.

Этот рецепт помог мне, когда я, после перенесенной *пневмонии* выписавшись из больницы, решила продолжить лечение обертыванием. Еще компресс не остыл, я встала и по-

чувствовала страшную боль в пояснице, которая не позволяла сделать ни малейшего движения.

С большим трудом разложила компресс и легла в постель так, что он располагался на пояснице. С ним и уснула. Проснувшись, боли не почувствовала, и больше она ко мне не возвращалась.

З.А. Романова,
вестник «ЗОЖ» № 19, 2007 г.

Г.К.: Алоэ и мед - хорошие общеукрепляющие средства, применяемые при многих заболеваниях для повышения иммунитета. Кора осины обладает желчегонным, противовоспалительным, гепатозащитным действием. Содержит биологически активные вещества, органические кислоты, флавоноиды, полисахариды и т. д. Из коры осины когда-то добывали аспирин и были получены первые антибиотики. Сочетание антимикробного и противовоспалительного свойства коры осины используется при хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, настой применяется как общеукрепляющее и иммуномодулирующее средство. Экстракт коры осины входит в состав многих фитокомплексов, БАДов и бальзамов. Я думаю, что это хороший рецепт для укрепления здоровья.

ДВУМЯ РУКАМИ ЗА ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Простуда

Пишу о том, что все мы знаем, но мало кто из нас это выполняет. Речь пойдет об обливании. Возможно, мои слова помогут кому-нибудь встать на этот путь здоровья.

Лет семь назад мои *простуды* стали протекать все болезненнее. Бывало, лежу и плачу от боли, от того, что все тело ломит, все кости болят. И мне пришло в голову: зачем же я так мучаюсь, когда есть простое средство закаливания – обливание холодной водой? Сказано – сделано: начала постепенно приучаться к холодной воде.

Уж не помню, как было вначале, но теперь нет ни одного дня, чтобы я не сделала процедуру. Результат появился сразу.

Я перестала простывать. Бывает, схвачу инфекцию во время эпидемии гриппа: температура, насморк, кашель, но без ломоты в суставах и головной боли, а выздоравливаю за 3-4 дня.

Расскажу о своих водных процедурах подробно. Утром мне вставать тяжело, еле раскачиваюсь. Но стоит принять душ, сразу появляется бодрость. Сначала моюсь под душем, натираю тело щеткой – получается хороший массаж. После уже обливаюсь.

К нам подается вода с Урала. Зимой течет ледяная, а летом просто холодная, но для меня она уже теплая. Поэтому прошлым летом я начала бегать окунаться в прохладный утренний Урал. Практиковала это до 22 сентября. У нас в Оренбурге, чтобы подняться от реки в город, нужно отмахать 152 ступеньки лестницы. Я вот вверх могу даже взбежать немного, перескакивая через ступеньку.

Зимой обливаюсь дома, просто переключив душ на холодную воду. Чередую: один день заканчиваю мытье просто холодным душем, другой день – контрастным.

Меня спрашивают: «А сколько надо обливаться? Минут пять?» Какие пять? Несколько секунд! Вспомните, как окунают ребенка в купель, – на мгновение. Или как обливаются из ведра – хлоп, и порядок! Моя знакомая говорит, что держит ноги под холодной водой две минуты. Да за две минуты под ледяной водой у меня бы ноги отвалились! Я быстро провожу по всему телу душем, потом переключаю воду на кран и на секунду подвожу под кран дополнительно каждую руку до локтя, каждую ногу до колена, полощу три раза горло. И все. Мое банное полотенце жесткое, поэтому я не просто вытираюсь, а растираю тело – это дополнительный массаж. После стараюсь пользоваться разными кремами по уходу за кожей.

Вообще ежедневное мытье необходимо многим. Если не всего тела, то хотя бы проблемных мест. Самый большой миф – будто на ежедневное мытье уходит много времени, мол, дело хлопотное: набрать ванну, отмокнуть в ней. На самом деле все проще: разделся, намочил тело под душем, намылился (можно без мочалки или щетки, можно только про-

блемные места), смыл теплой водой. На это уйдет 5 минут. На обливание холодной водой – пара секунд!

Если тереть все тело щеткой или грубой мочалкой для массажа, потребуется дополнительно 5-10 минут. Для контрастного душа – еще 5 минут. Мытье волос занимает тоже минут пять. Если в конце натираться кремами или маслами,– еще 5 минут. Но в целом это от 5 до 25 минут. Согласитесь, не потратить на себя пять минут – просто грех!

Р.М. Жиганшина,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2007 г.

Г.К.: Я тоже двумя руками «за» водные процедуры! Закаливание водой – это самый лучший и самый доступный способ приобретения здоровья! Обтирания, души, обливания, а также купания разрешены даже детям, имеющим хронические заболевания. Гидротерапия как эффективный способ укрепления иммунной системы не имеет противопоказаний. Единственное противопоказание – простуда.

При закаливании важно следить за своим состоянием, главным ориентиром должно быть ваше самочувствие.

Любая водная процедура должна выполняться с удовольствием и радостью! Основной принцип закаливания – постепенность увеличения интенсивности закаливающих процедур и регулярность, т.е. надо систематически повторять закаливающие процедуры.

Свою закалку можно сохранить лишь путем непрерывного выполнения водных процедур, невзирая на возраст, время года и другие неотложные дела! Желаю всем здоровья!

ЧУДО-ЛЕПЕШКА

Туберкулез легких, кашель

Рецепт, которым хочу поделиться с читателями, помогает снять *боли в суставах*, а также помогает при *сильном кашле*. У сына был *туберкулез в открытой форме*. Я ему ставила эту лепешку на грудь два дня подряд при сильном кашле в период обострения – и кашель исчезал.

Способ приготовления.

По 1 ст. ложке: сода чайная, уксус 9%-ный, мед, 2 ст. ложки муки. Замесить лепешку, размять ее между двух слоев марли (утром легче снять и выбросить), положить на грудь или на сустав, сверху полиэтилен, завязать шарфом, делать на ночь.

Мне 65 лет. Я работаю и радуюсь жизни.

Н.А. Голубева,
вестник «ЗОЖ» № 16, 2007 г.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Галиной Николаевной по телефонам в Москве: (495) 651-21-45/46/47.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

С НАДЕЖДОЙ НА ЛУЧШЕЕ

Изжога, полипы в желудке, язва желудка, рак желудка

✉ *«...Моя жена проверила желудок в поликлинике (ФГС), и ей сказали, что у нее полипы в желудке и нужно делать операцию, а у них нет хирурга. Дали направление в онкологический областной диспансер. Там проверили снова и поставили диагноз: язва желудка и предложили операцию. Она отказалась, потому что очень слаба. Но врач сказал, что поможет только операция. Мне сказали, что у нее рак желудка и дали много рецептов, но мы ей об этом не говорим. Надежды мало, ведь жене уже 80 лет. Может, что посоветуете...*

Жена принимала АСД-2, но ее рвет, а когда покушает, тогда изжога и отрыжка. Лечились по рецепту: алоэ – 350 г, мед – 370 г, вино (кагор) – 520 мл, и состав получился очень сладкий. Как она его выпьет, у нее изжога. Сейчас хочу попробовать такой состав: 200 г чаги, 100 г травы тысячелистника, сосновые почки, шиповник и полынь.

Трудно поверить в таком возрасте в исцеление, но все-таки не убивайте нашу надежду на лучшее».

А.Л., Курганская обл.

«ПР+»: Автор письма пишет, что о возможном диагнозе «рак желудка» жене не сказали ни в онкодиспансере, ни ее близкие. Ситуация довольно распространенная, поэтому мы не даем адреса А.Л., но приводим ответ врача высшей категории Андрея Алефирова. Уверены, что его рекомендации будут полезны многим.

Уважаемый А.Л.! Вы пишете, что, мол, в таком возрасте лечение неэффективно, подразумевая, что возраст – это плохо. Однако при онкологии, к примеру, возраст может оказаться и в плюс (у пожилых людей все процессы протекают намного медленнее). В такой ситуации в первую очередь нужно *предупредить желудочное кровотечение и снять изжогу*. Для этого, во-первых, больной

нужно давать перед сном 1 капсулу препарата Омез 20 мг. При необходимости дозу можно увеличить до 2 капсул.

Кроме того, можно воспользоваться хорошим народным способом:

взять сухой корень аира, перемолоть в порошок и давать 3 раза в день через час после еды по 0,5 ч. ложки.

Кстати, нет ничего странного в том, что ваш рецепт с алоэ усиливает изжогу. Именно так и действует алоэ – повышает кислотность желудочного сока. Поэтому такой рецепт вам не подойдет. Как не подойдет и рецепт с полынью горькой.

Для *профилактики желудочного кровотечения* можно использовать много разных растений: **спорыш, крапиву, пастушью сумку**. Думаю, лучше всего будет отвар **травы тысячелистника**.

Возьмите 1 ст. ложку тысячелистника, залейте 1 стаканом кипятка, поварите 3 минуты и дайте постоять полчаса. Пить по трети стакана три раза в день до еды.

Если же все-таки предполагать у больной рак желудка, то нужно назначать более сложное лечение травами. Вот, например, такое.

Настойка аконита джунгарского 10%-ная.

Прием «горкой» от 1 капли до 10 и вниз. Пить 3 раза в день за час до еды, разводя в небольшом количестве чистой воды.

1-й день – по 1 капле 3 раза в день, 2-й – по 2 капли 3 раза в день и так далее до 10 капель 3 раза в день. На 10-й день – по 10 капель 3 раза в день, на 11-й – по 9 и так далее до 1 капли 3 раза в день. После недельного перерыва курс повторить. Таких курсов может быть несколько.

Отвар сбора трав:

бузина черная (цветки), горец птичий (трава), бадан тихоокеанский (корень), чистотел большой (трава), аир болотный (корень), чабрец обыкновенный (трава).

Всех компонентов взять поровну, перемешать. 1 ст. ложку сбора залить стаканом воды, варить на водяной бане 15 минут, отстоять, процедить. Пить по трети стакана три раза в день за полчаса до еды. В отвар сразу после приготовления добавить 0,5 ч. ложки настойки левзеи.

В течение дня вместо чая и питьевой воды пить отвар чаги. Чем больше, тем лучше.

В ходе лечения важно соблюдать диету. Кушать нужно пять-шесть раз в день, через каждые 3 часа. Порции при этом небольшие. Пища должна быть теплая, но не горячая и не холодная. Избегать грубой пищи типа сухого хлеба, а также жареного, острого, маринованного. Нельзя также употреблять алкоголь, кофе, кислые яблоки. Можно кушать вареное или тушеное мясо и рыбу, овощи (лучше в виде пюре или рагу), макаронные изделия, белый хлеб, масло, яйца, молочные продукты любые.

Удачи вам!

Андрей АЛЕФИРОВ.

КИРПИЧИ ХОРОШИ С ЧЕСНОКОМ

Гастрит хронический, язва 12-перстной кишки

В 1990 году у моего сына обнаружили *язву*, а у него уже был *хронический гастрит*. А ведь лечили его всеми способами, возили несколько лет в Железноводск, Ессентуки, придерживались диеты в питании, он не курил, не пил – даже не пробовал. После обследования я в мрачном состоянии захожу домой, а на столе лежит газета «Советский спорт», и мне в глаза бросился заголовок «Как я вылечила язву».

Рецепт был такой.

Утром натощак выпить 2 сырых яйца за 2 часа до еды и вечером еще 2 яйца через 2 часа после ужина. Так пить 7 дней.

Как раз мы в связи с известными событиями переезжали из Грузии в село на Ставрополье. Свежие яйца, свежее молоко были в избытке. Пил он эти яйца не 7 дней, а, наверное, месяц. Еще нам посоветовали лечение в барокамере в Ставрополе. Перед этим обследовали и спрашивают у меня, чем лечили, говорят, что у него *изъязвленная 12-перстная кишка*, но все язвы рубцуются. Я рассказала. Провели 10 сеансов в барокамере, и все прошло. Правда, хронический гастрит в диагнозе оставили, но, слава Богу, вот уже почти 17 лет к врачам не обращается.

В.А. Иванова,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.

Комментарий Анатолия Ванина: Среди заболеваний органов пищеварения хронический гастрит на первом месте. Как всякое хроническое заболевание, хронический гастрит протекает в виде вспышек, чередующихся со смягчением или исчезновением симптомов.

На фоне дисбаланса между защитной слизью и кислым желудочным соком у больного выявлена язва 12-перстной кишки, которая быстро зажила под действием биогенных аминов сырых яиц. Положительный эффект биостимуляторов закреплен 10-дневной оксигенобаротерапией.

Вот уже в течение 17 лет отмечается ремиссия язвы.

Хронический гастрит не проявляется клинически, т.к. больной ведет здоровый образ жизни (избегает курения, приема аспирина и других подобных лекарств, способных провоцировать обострение), придерживается правильной диеты (принимает пищу малыми порциями, 5-6 раз в день, в теплом виде, избегает больших количеств крепкого чая, кофе, шоколада, черного хлеба, алкоголя, а также продуктов, содержащих большое количество калия, – бобовых, кураги, инжира, баклажанов), занимается лечебной физкультурой, получает достаточный отдых.

При обострении заболевания, сопровождающегося диспепсией, показан прием соответствующих лекарств (по на-

значению лечащего врача). Положительный эффект при хроническом гастрите имеют лекарственные растения: **алтей лекарственный, семена льна, подорожник большой, аир болотный.**

Из алтея приготовить настой: 6 г измельченных корней залить 200 мл воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить, пить по 1 ст. ложке 4-5 раз в день после еды до 3 недель.

Семена льна (в слизи): 1,5 ч. ложки семян залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить, пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 2-3 недель.

Подорожник большой (сок из листьев): пить по 1 ст. ложке свежевыжатого сока 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение 30 дней.

Аир болотный (настой): 2 ст. ложки измельченных корневищ на 200 мл воды, нагреть на водяной бане 15-20 минут, настоять 20 минут, пить в теплом виде по1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

Хорошее самочувствие зависит от отношения больного к своему заболеванию. Каким бы ни было физическое состояние, но тот, кто ведет полноценную жизнь, неизменно чувствует себя лучше, чем тот, кто считает себя мучеником и инвалидом.

РЕЦЕПТ ПРОСТОЙ, ЭФФЕКТ БЫСТРЫЙ

Геморрой

Вряд ли кто не сталкивался хоть раз в жизни с такой неприятностью, как *геморрой*. Я сама с 18 лет мучилась этой напастью. О рецепте узнала в 1997 году, мне его дал один знакомый целитель, с тех пор о болезни не вспоминаю. Облегчение наступает уже через 2-3 дня.

100 г подсолнечного нерафинированного масла, средних размеров луковица, 100 г пчелиного воска. Способ приготовления.

Луковицу сполоснуть водой, не чистить, надрезать не до конца на 4 части. Положить в масло, варить на водяной бане примерно 4,5-5 часов на тихом огне до потемнения лука (воду в бане подливать). После это-

го масло процедить, лук выбросить. На той же водяной бане в масло (без лука) положить воск (порезать на кусочки). Когда воск расплавится, снять с огня, остудить. Лекарство готово.

Застывшую массу храню в холодильнике. У меня она, кстати, стояла года три. По мере надобности взять кусочек, скатать свечку, вставить в задний проход поглубже... Многие пользовались этим рецептом, всем помогало.

Н.А. Голубева,
вестник «ЗОЖ» № 16, 2007 г.

А.В.: Предлагаемая технология лечения осложненного геморроя проста и доступна. Исходя из рекомендаций народного целителя, воспалившийся геморрой успешно излечивается глубоким введением в задний проход свечей, содержащих фитонциды лука, пчелиный воск. Раздражающее действие эфирных масел лука устраняется нерафинированным подсолнечным маслом после соответствующей тепловой обработки. Использование вышеотмеченных природных средств при условии соблюдения постельного режима и правильной диеты позволяет снять явления острого геморроя в течение 3 дней. При этом нужно подчеркнуть, самооказание неотложной помощи проводится в домашней обстановке, без финансовых затрат на приобретение дорогостоящих медикаментов. В условиях экономического кризиса это особенно важно.

Но это не исключает врачебного участия в лечебном процессе. В течение 3 дней больная должна была обратиться к хирургу или проктологу для проведения квалифицированного обследования и продолжения соответствующего лечения по схемам ангиопротекторами (детралекс, троксерутин или троксевазин).

В холодном периоде по усмотрению лечащего врача в течение 1 месяца после снятия острых явлений в анальной зоне планируется колоноскопия для исключения вышележащей патологии.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ВАШИХ БАКТЕРИЙ

Дисбактериоз, гастрит эрозивный

Недавно я переболела острым циститом, пришлось принять несколько таблеток антибиотиков. Последствия их применения не заставили себя долго ждать: расстройство стула, урчание и прочие «прелести», одним словом – *дисбактериоз*. Пожаловалась соседке Таисии Петровне Воробьевой, а она мне посоветовала купить йогурт в 100-граммовых баночках «Чудо» или «Активия» с бифидобактериями, но только без добавления фруктов. А далее делать так:

1 л пастеризованного молока подогреть, чтобы было, как парное, затем тщательно размешать в нем 1 упаковку йогурта и оставить на 12-24 часа в теплом месте, накрыв легкой тканью, периодически проверяя, не появился ли сгусток. Как только сгусток появится, необходимо поставить наш продукт в холодильник. Употреблять на голодный желудок и на ночь перед сном ежедневно по одному стакану до улучшения состояния здоровья. В дальнейшем можно заквашивать молоко уже имеющейся у вас закваской по 100 г на 1 л теплого молока.

У меня стабильное улучшение наступило через две недели, но я продолжаю периодически принимать на ночь целебный напиток.

А теперь о синюхе голубой. В «ЗОЖ» (№ 16 за 2006 год) было опубликовано мое письмо «Никаких швов и шрамов» – о лечении *эрозивного гастрита* с помощью сушеницы топяной или болотной и корней синюхи голубой. Я получила и продолжаю получать огромное количество писем с просьбой выслать корни синюхи. Но корней синюхи в аптеках нашего города нет уже много лет. Ее можно вырастить самим. Семена этого необыкновенной красоты многолетника продаются в магазинах. Правда, корней нужной зрелости придется ждать 3 года. Зато результаты их лечебного действия стоят того. Так что дерзайте!

Т.П. Шумейко,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.

А.В.: Известно, что такие антибиотики, как кларитромицин, ципрофлоксацин, не вызывают дисбактериоз.

Каким антибиотиком больная лечила цистит, неизвестно. Исходя из клинической картины (у больной был кишечный дискомфорт, расстройство стула), появившейся во время антибиотикотерапии, заподозрен кишечный дисбактериоз, к сожалению, без лабораторного подтверждения.

Так как прием антибиотиков пришлось прекратить и срочно провести лечение кислым молоком (домашнего приготовления) с положительным результатом, можно предположить, что у больной была начальная, компенсированная стадия дисбактериоза, своевременно устраненного. Рекомендации по приготовлению и приему молочной закваски имеют практическое значение, хотя и не новы. В век стрессов и нарушенной экологии они еще пригодятся нашим читателям.

Так как кишечному дисбактериозу сопутствовал эрозивный гастрит, излеченный сушеницей (спазмолитические и заживляющие свойства) и синюхой (обволакивающие и седативные свойства), это повышает практическую значимость сообщения.

Но как бы ни были радостны результаты проводимой терапии домашними и природными средствами, читательница все же нуждается в консультации гастроэнтеролога (эрозивный гастрит, полип желудка – в анамнезе); в консультации уролога (с учетом перенесенного цистита); в исследовании кала на микрофлору для исключения специфической формы дисбактериоза.

ОЧИЩЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Очищение кишечника

В 2004 году мне подарили настольный календарь с рецептами доктора медицины Александра Юрьевича Рявкина из города Каменск-Уральского Свердловской области. Один из рецептов мы применяем с мужем – *очищение кишечника* касторовым маслом. Вот этот рецепт.

В любой день недели, кроме воскресенья (закрытый день для чистки), после 15 часов дня и до 20 часов вечера (идеальное время с 16 до 17 часов) проделать следующие процедуры.

Взять касторовое масло (на 1 кг веса 1 г касторового масла). Например, вес 75 кг – нужно 2,5 пузырька, 1 пузырек – 30 мл), поставить прямо в пузырьках в горячую воду, чтобы подогрелось.

Выжать сок лимона: на 1 кг веса – 2 г сока, то есть, если вес 75 кг, потребуется 150 мл лимонного сока. В сок ничего не добавлять и ничем не разбавлять.

Касторовое масло перелить в стакан. Выпить сначала все масло, затем запить лимонным соком. Если тошнит, заесть горстью темного изюма, хорошо разжевать и проглотить.

После того как выпили касторовое масло, ничего не есть и не пить, чтобы не мешать процессу чистки до утра следующего дня.

Обычно через 1,5-2 часа начинается освобождение кишечника от шлаков и удаление лишней жидкости из организма, но может начаться и раньше или позже (все зависит от организма).

Во время «ожидания» иногда болит живот. Пугаться не надо, ведь в организме в это время идет «большая генеральная уборка».

Придерживаясь режима очищения кишечника, других органов, правильного питания и сна, проживите неделю, месяц, 3 месяца, год. За это время вы построите свое новое, здоровое тело. При этом, ничем не рискуя, всегда можете вернуться к старому образу жизни, если, конечно, захотите.

Мы все живем в настоящем, опираясь на опыт прошлого, переносим мечты и помыслы в будущее. Все хотят быть здоровыми и красивыми. Но для этого надо очень много трудиться над собой! Начните с очищения – это самый важный шаг на пути к здоровью.

Восемь раз мы с мужем очищались по методу А. Ю. Рявкина. После очищения чувствуем себя намного лучше, появляется легкость, восстанавливается стул (если были запоры). Сначала очищались через неделю, затем через 2 недели, через месяц, один раз в два месяца и т.д.

После очищения делаю очистительную клизму, чтобы лучше очистить кишечник. И с момента очищения голодаю 24 часа. Начинаю процедуры в 14 часов, для меня это лучше – раньше начинается очищение, потому и ночь сплю спокойно. За час до процедур пьем воду, чтобы организм легче перенес обезвоживание.

Предостережение – расслабление кишечника начинается очень незаметно и быстротечно, поэтому, если легли в постель, соблюдайте меры предосторожности. Процедура, признаюсь, не из приятных, но, как говорят, игра стоит свеч.

При запорах хорошо очищает кишечник груша-лимонка. Я заготавливаю ее на зиму – консервирую, делаю сок, пюре. Зимой это просто спасение.

З.А. Романова,
вестник «ЗОЖ» № 19, 2007 г.

А.В.: Предлагаемый способ по методу А.Ю. Рявкина позволяет очистить кишечник за счет размягчения и выведения каловых камней с помощью продуктов гидролиза касторового масла в дозе 1,0 г на 1 кг веса, клизмы до 2 л при условии подкисления кишечной среды соком лимона в дозе 2,0 г на 1кг веса, с определенными интервалами – 7, 14, 28 и больше дней.

С учетом неустойчивого стула целесообразно после очищения обследовать толстую кишку колоноскопом для исключения органической патологии.

Так как систематические очищения могут привести к нарушению биоценоза кишечника, показано исследование кишечной микрофлоры и при обнаружении дисбактериоза, проведение соответствующего лечения.

КАК УКРОТИТЬ ПАНКРЕАТИТ

Панкреатит хронический

В рубрике «Отзовитесь!» читатели «ЗОЖ» часто спрашивают, как облегчить страдания от *хронического панкреатита*. Поделюсь опытом лечения недуга.

В 1998 году очистила клизмами кишечник, а маслом и соком лимона печень и на несколько лет забыла, где у меня поджелудочная железа. Но после серии сильных стрессов болезнь стала напоминать о себе – как правило, весной и осенью. Особенно когда резко меняется погода – с тепла на холод. У меня поднимается температура до 37,6°, живот надувается, как резиновый мячик, пропадают сон, аппетит, появляются боль ниже пупка, тошнота, небольшой понос.

В эти дни пью настой горьких трав – тысячелистника, зверобоя, календулы, полыни. От вздутия живота лечусь семенами укропа и льна. Все травы завариваю из расчета 1 ст. ложка на стакан воды, настаиваю 15-20 минут и пью настой теплым по 1/3 стакана до еды. Для вкуса добавляю немного меда. Завариваю также по инструкции на аптечной упаковке чагу и пью по 100-150 мл всю осень и начало зимы.

Кроме того, провожу голодание 2-3 дня, делаю клизмы. После этого пью небольшими дозами морковный сок, ем жидкую овсяную кашу на воде, овощной супчик с овсяной крупой или овсяный кисель – все в теплом виде. К морковному соку добавляю сок топинамбура, а сам топинамбур добавляю в салат из слегка тушеной моркови и свеклы. Ем также запеченную тыкву. Затем понемногу расширяю рацион, добавляю в пищу яйца, творог, рыбу и обязательно мезим форте, чтобы облегчить поджелудочной железе переработку белковой пищи.

Из личного опыта знаю, что переедать вредно, поэтому ем по чуть-чуть.

Во время обострения болезни снижается иммунитет, и чтобы его повысить, пью смесь соков из семи компонентов «7 стаканов».

Беру по стакану морковного, свекольного, сока редьки, лимона, меда, кагора и 100 мл сока чеснока. Все соки смешиваю и храню в холодильнике. Пью 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. ложке.

Чищу кишечник жмыхами капусты:

по 2-3 ложки жмыха ем в течение месяца натощак, через 30 минут пью квас на чистотеле по четверти стакана.

Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, полезно и для почек.

Выпив сок «7 стаканов», делаю перерыв месяц и опять начинаю пить сок редьки, моркови и свеклы 1:1:1 по 1 ст. ложке.

Ежедневно утром, лежа в кровати, делаю дыхательные упражнения животом.

На счет 1, 2, 3, 4 надуваю живот, затем медленно выдыхаю, и так от 10 до 30 раз.

После подъема делаю упражнение, которое также улучшает работу поджелудочной железы.

Исходное положение – стоя. Правую руку заведите за поясницу, левая опущена. Вдохните и, медленно поворачиваясь в правую сторону, выдохните. При выполнении упражнения задержите дыхание на 8 секунд. То же сделайте в другую сторону. И так три раза.

В течение осени и зимы ем проросшую пшеницу и смесь из кураги, изюма, меда, лимона, грецких орехов – все в равных количествах перемалываю, смешиваю и потребляю по 1-2 ст. ложки, добавляя в салаты или овсяную кашу. Кашу не варю: беру 3 ст. ложки овсянки, заливаю кипятком, настаиваю 5 минут, добавляю ложку или две смеси и ем. Смесь очень полезная, укрепляет сердце, повышает иммунитет, снабжает организм необходимыми витаминами и микроэлементами.

Г.К. Готовцева,
вестник «ЗОЖ» № 17, 2007 г.

А.В.: Предлагаемая схема лечения хронического панкреатита является многокомпонентной. Соблюдая строгую диету, больная занимается в то же время голоданием, очищением кишечника клизмами и жмыхами. Фитотерапия сочетается с сокотерапией, с лечением медом и ферментной терапией. Проводится лечебная гимнастика.

Все это обременительно для людей, занятых на работе, а для пенсионеров – доступно. К сожалению, в схеме не нашли отражения антистрессовые средства, а ведь от стресса, от психо-эмоционального напряжения и началось обострение заболевания.

Обычно в первые дни обострения панкреатита назначается голодная диета. Но у меня создается впечатление, что больная голодает не с первых дней, а в процессе лечения по 2-3 дня. Во-вторых, щелочное питье (Боржоми) отсутствует. В-третьих, алкогольные напитки, острые, жиросодержащие и газообразующие продукты при панкреатите противопоказаны, а читательница Готовцева почему-то употребляет кагор, чеснок, грецкие орехи, жмых из белокочанной капусты! Делая гимнастические упражнения, она «надувает» живот, повышая внутрибрюшное давление. И это тоже ни к чему.

В связи с вышеотмеченным можно понять, что искусственно создаются условия, препятствующие выздоровлению. Мне кажется, что читательнице стоит пересмотреть свою программу оздоровления совместно с лечащим врачом и устранить имеющиеся нарушения в «укрощении» панкреатита.

ОТ ЯЗВЫ В ЖЕЛУДКЕ НЕ ОСТАЛОСЬ СЛЕДОВ

Прободение язвы желудка

Прободная язва образовалась у меня несколько лет назад. К счастью, тогда дома был сын, он быстро доставил меня в районную больницу. А там, как я уже сообщал, сделали операцию, переболевший сосуд зашили, а язву удалять не стали: анестезиолог боялся, что организм не выдержит.

Но возвращение на операционный стол было для меня подобно страшному испытанию. И я решил сделать все, чтобы операции избежать. Вспомнил, что, когда еще был маленьким, отец сильно заболел: не мог есть, желудок отрицал все, что он употреблял в пищу. Врач по фамилии Витебский, который курировал участников войны, рекомендовал операцию. Но отец, насмотревшись после ранений и контузий на госпитальные страдания, решил оставить все на волю судьбы.

Витебский сказал отцу: «Умереть никогда не поздно, давай еще поживем», – и посоветовал

бросить курить, а также достать спирт, мед, сырые яйца, сливочное масло и сок алоэ.

Семье пришлось приобретать только спирт, все остальное было домашним.

Что же советовал Витебский:

натощак до обеда и перед ужином выпить 10-20 г спирта, затем съесть ложку сливочного масла (топленого), выпить сырое яйцо, после этого принять ложку сока алоэ.

Я не помню, как долго отец лечился. Но через два месяца у него исчезли боли, и он стал нормально есть. А через полгода, как и все мужики в деревне, не отказывался от браги. Прожил он 81 год, унеся с собой в землю 12 фашистских осколков, которые хирургам не удалось удалить.

Так вот, я вспомнил об этом и решил испробовать на себе. Только добавил еще употребление медовой воды. Жена кипятила воду, а когда она остывала, я разводил в ней по вкусу мед. И так с начала сентября, когда меня выписали, по январь. Хотя, честно сказать, сладкое мне надоедало. Но сдерживал страх перед операцией.

Хочу сказать еще вот что. Лечение проводил утром до обеда и перед ужином. А медовую воду пил, когда организм «запросит».

Еще утром до завтрака выпивал стакан молока, в который добавлял 10-12 капель 20%-ной настойки прополиса на спирту.

Когда я кому-то об этом рассказываю, мне возражают, что молоко и настойка несовместимы. Что сказать? Я не доктор, делал это сам, хотя надо признать, что утреннее употребление молока с настойкой прополиса поначалу вызывало жжение в желудке, но через неделю оно прошло.

После первой операции на животе остался огромный рубец, но как только начинается даже кратковременное тепло, раздеваюсь и впитываю энергию солнца. В деревне все время в одном трико, босиком и без майки. И воду очень люблю, за лето так привыкаю к ней, что следующего лета жду, как свидания с невестой.

Г.Ф. Иванов,
вестник «ЗОЖ» № 15, 2007 г.

А.В.: В индустриально-развитых странах язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки страдает 6-10% взрослого населения. В письме читателя Иванова Г.Ф. прослеживается наследственная связь заболевания: отец и сын больны язвенной болезнью желудка.

Отец по рекомендации профессора Витебского лечился консервативно спиртом (антимикробное действие) и домашними биогенными средствами (топленым сливочным маслом, сырыми яйцами, медом, соком алоэ), способствовавшими заживлению язвы под пленкой.

Сыну произведено экстренное ушивание перфоративной язвы желудка. Проведено восстановительное лечение и опять-таки домашними средствами (медовой водой, спиртовым раствором прополиса) с положительным результатом.

В условиях экономического кризиса, когда стоимость медикаментов достаточно высокая, опыт семьи Ивановых по использованию средств народной медицины является поучительным для других читателей.

Помнить надо и о том, что в семье Ивановых растет внук ветерана Великой Отечественной войны. Хочется, чтобы внук не повторил историю болезни деда и отца. Мне кажется, что стоит убедить его в серьезности семейного заболевания, в доступной форме дать общее представление о язвенной болезни, возможных признаках обострения и осложнений, необходимости отказа от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, крепкого кофе), соблюдения правильного режима питания, здорового образа жизни. Необходимо выработать твердое убеждение в целесообразности лечебных и профилактических мероприятий не только в период обострения, но и во время ремиссии.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ТРАВЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Артрит, периостит, остеомиелит

Мне 79. Родилась и выросла в деревне. В нашей школе было всего четыре класса. Поэтому продолжать учебу пришлось в поселке. Жила на квартире. На выходные наведывалась в деревню. Это 12 километров пешком. Шла война, никакого транспорта не было. Даже лошадей и тех забрали на фронт.

Однажды по весне, добираясь до школы, провалилась в глубокий снег. Под ним оказалась вода. Промокла, замерзла... В результате два года пролежала пластом – болели суставы – и не училась.

Врач признала у меня *туберкулез костей*... Как-то родители услышали, что в Магнитогорске бабушка лечит травами. И отец повез меня в Магнитогорск. Бабушку нашли без труда, потому что ее знал почти весь город.

Она посмотрела меня и сказала, что у меня нет никакого туберкулеза, а есть *острое воспаление костей* и что она меня вылечит. Я жила у нее 2 месяца. Она настаивала на водке какие-то корни и давала мне пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Мне было в то время 13 лет, и я не догадалась спросить, что это за растение.

Только через 2 месяца у меня открылась рана на правой ноге. В течение шести месяцев отходила коричневая жидкость. А затем я поправилась.

К.И. Усова,
вестник «ЗОЖ» № 14, 2007 г.

Комментарий Александра Печеневского: Да, много еще загадок таит в себе народная медицина! Как следует из письма,

у 13-летней девочки был *артрит с периоститом*, который осложнился *остеомиелитом* – воспалением костной ткани, он возникает от переохлаждения и длится месяцами. Хотя не исключено, что и диагноз лечащего врача был правильным.

В народной медицине для лечения подобных заболеваний применяются **корни окопника** (живокости). Клавдия Ивановна вспоминает, что принимала настойку корней по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Значит, при такой схеме лечения, с учетом ядовитости растения и юного возраста больной, концентрация корня в водке могла быть не более 20 г на 0,5 л.

Для взрослых применяется концентрация 50-70-100 г живокости на 0,5 л водки и назначается по 20-50 капель на 30 мл воды 2-4 раза в день.

Исходя из современных представлений народной медицины, спиртовые вытяжки (настойки) детям до 14 лет в упомянутых дозах не назначаются. Но в то время у бабушки-целительницы, видимо, выбора не было.

В своей практике при лечении подобных недугов я советую еще дополнительно применять **мазь из окопника**:

1 весовая часть измельченных корней окопника, 0,5 части живицы сосны, 3,5 части свиного нутряного сала. Смесь 2,5 часа при постоянном помешивании выдерживается на водяной бане и процеживается. Полученную мазь дважды в сутки наносят на больной участок тела.

Комментарий Андрея Алефирова: Александр Васильевич дал замечательный совет. Окопник всегда хорош, если что-то с костями и суставами. Единственное, что можно добавить, – окопник лучше делать на молоке:

3 ст. ложки порошка корня окопника лекарственного парить в 1 л горячего молока в духовке 6-7 часов, не доводя до кипения. Процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Однако такой настой долго пить больным надоедает, вкус так себе.

Тогда через неделю сырой или сушеный корень окопника размельчить и сделать пасту (тесто), смешав пополам с медом. Принимать не более 1 ч. ложки 3

раза в день. Потом через неделю можно вернуться к приему окопника на молоке.

К слову сказать, в пояснении Александра Васильевича, как, впрочем, и во многих других статьях, есть одна тонкость, с которой не грех разобраться. Окопник и живокость – это одно и то же или нет? Если говорить с научной точностью, то не одно и то же. Окопник – растение семейства бурачниковых, по-латыни Simphytum. А живокость – ближайший родственник аконита по семейству лютиковых, по-латыни Delphinium. Выглядят эти растения совершенно по-разному. Спрашивается, откуда путаница? Очень просто: по-украински окопник называется «живокість». Действие растений похожее, но неодинаковое.

В случаях, подобных тому, что описала читательница Усова К.И., можно предложить еще несколько интересных рецептов. Например, у коренных народностей Амура (а там, как вы понимаете, такое происходит частенько, потому как не жарко) ноги парят в отваре **рябинолистника**. Насколько мне известно, это чуть ли не единственный пример использования данного растения.

И еще один очень действенный рецепт. Он заключается в использовании настоек и мазей на основе **переступня белого**, в народе известного как адамчик. Используют для *наружных растираний*.

Делают мазь из свежего корня на свином жире из расчета 1:10 или на масле. 1 ч. ложку измельченных корней залить 100 мл подсолнечного масла, настоять.

А *внутрь* подойдет другой рецепт:

сухой корень настаивают на водке в соотношении 1:10. Принимать по 10-20 капель с водой 2-3 раза в день. Курс лечения – 3-4 недели.

МОЙ СПАСИТЕЛЬ – СНЕГ С СОЛЬЮ

Артроз коленного сустава

Я совсем еще молодой зожевец – с декабря 2006 года и молодой вообще. Мне пошел всего-навсего 76-й год!

В ноябре 2002 года я побежал за автобусом, но споткнулся и упал, сильно ударившись левым коленом о мерзлую землю, и, поскольку снега еще не было, удар получился очень жестким.

Как водится, думал: поболит и пройдет. Но не тут-то было – с каждым днем становилось все труднее ходить, и колено опухло. Пришлось идти в поликлинику, что очень не люблю делать. Хирург посмотрел, послал на рентген и поставил диагноз: *артроз коленного сустава*. Назначил лечение. Целый месяц я ходил на физиопроцедуры – УВЧ, ультразвук и магнитотерапию – 10 сеансов каждого, но заметного улучшения не было.

Во время последнего сеанса магнитотерапии медсестра дала мне почитать «ЗОЖ» (№ 1 за 2002 год) со статьей «Криомедицина – царство Деда Мороза» и там же рекомендации сельского фельдшера Н.Н.Штаба о методе лечения снегом с солью.

Я почему-то сразу поверил в этот метод и решил, что это то, что надо, снял ксерокопию этого материала и вечером начал лечение, благо время зимнее, и снега было много.

Все сделал по рецепту.

Взял 1 стакан крупнозернистой соли и 2 стакана снега, все перемешал деревянной ложкой, наложил эту смесь на колено слоем 1,5-2 см (кругом колена), сверху накрыл полиэтиленовой пленкой и обмотал полотенцем. Держал ровно 7 минут, как рекомендовал Н.Н.Штаб.

Было очень холодно и больно, но терпеть можно. В результате получил обморожение кожи, она покрылась темными пятнами и через некоторое время слезла. Зато колено почти сразу перестало болеть. И вот прошло уже шесть с половиной лет, и с коленом никаких проблем.

Теперь-то я знаю, и «ЗОЖ» неоднократно писал о том, что соль со снегом не нужно держать по максимальному времени – 7 минут, а достаточно 3-4 минут, и тогда не будет обморожения – лучше провести 2-3 сеанса.

Н.С. Буненков,
вестник «ЗОЖ» № 16, 2007 г.

Я ПОСТАВИЛА ЗАДАЧУ – ВСТАТЬ НА НОГИ

Болезнь Бехтерева, ревматизм

Познакомилась с вестником «ЗОЖ» в конце 2003 года, когда меня приковала к постели *болезнь Бехтерева*. Любое движение рукой, ногой отзывалось болью. Были бессонные ночи, депрессия.

Родственники принесли несколько номеров «ЗОЖ». Читала, что касалось суставов и позвоночника, больше в то время не могла осилить. Пробовала лечиться, но результата не добилась, видимо, не нашла свой рецепт. Еще год провела в больницах и клиниках: уколы, таблетки, массажи, иглотерапия, лазеротерапия результата не дали.

Снова вернулась к вестнику, его мне приносили друзья и знакомые. Теперь читала от корки до корки и поняла – это мое спасение.

Ну, а начала я свой путь к выздоровлению с простой гимнастики, помня, что движение – это жизнь, но что все хорошо в меру. Утром такая скованность во всем теле – лежишь на спине, как бревно. И вот начинаешь

сжимать пальцы рук в кулачки, сжимать и разжимать пальцы ног, делать круговые движения кистями рук и стопами ног, затем тянуть на себя пальцы ног. Отдых – самомассаж пальцев рук, лица, ушей, шеи, плечевых суставов.

И опять упражнения с ногами.

Сначала подтягивала к груди по одной, иногда помогала руками. Затем сгибала ноги в коленях и делала повороты вправо и влево. Наконец поднимала ноги вверх по одной. А еще во время перерыва делала приятное для позвоночника упражнение под названием «золотая рыбка»: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги вытянуты, выполняются плавные волнообразные движения, какие совершает плывущая рыбка. Занималась так 2-3 раза в день.

Работала над собой: гнала плохие мысли, старалась думать о хорошем, радовалась дождю за окном, пела.

Где-то через месяц стала подниматься. Не скрою, было больно, но все-таки делала шаг за шагом. Постепенно стала добавлять упражнения из тибетской гимнастики. Да, случались обострения, все бросала и опять начинала.

Наконец решила пить смесь водки с маслом. В первый год прошла три курса подряд – 5 месяцев, стараясь придерживаться молочно-растительной диеты.

При первом же приеме мой организм как бы встряхнулся. Конечно, смесь не очень приятна. Но чего не сделаешь ради выздоровления!

За это время давление нормализовалось (было низкое), кишечник стал работать как часы, появились аппетит и румянец на щеках, прекратились головокружения, прошла депрессия. Волосы перестали выпадать, более того, усилился их рост, на лице исчезли пигментные пятна, а до того 20 лет не могла их вывести. Но самое главное – физическая скованность стала потихоньку уходить, легче давалась гимнастика, уже могла свободно лечь на живот. Стала ходить с палочкой дома и на улице.

Однако во время приема смеси сильно распухали колени, а также болели тазобедренные и плечевой суставы. Сделала перерыв на полгода, чтобы попробовать другие рецепты.

Перепробовала множество отваров и растирок для суставов. Прошлой осенью одно средство вылечило мой плечевой сустав. Он ныл, «выкручивался», мерз и днем, и ночью, не согревала даже пуховая косынка. Раньше делала растирания из настойки сирени, золотого уса, ставила компресс из редьки с медом. Но через месяц плечевой сустав опять заводил свою ноющую пластинку.

Вот эта спасительная растирка от *ревматизма*:

накопать свежих земляных червей, сложить их в стеклянную банку, залить водкой или самогоном, чтобы только покрыть верхний слой червей. Банку накрыть бумагой (но не крышкой!) и завязать шнурком. Держать несколько дней на солнце (я держала 8 дней).

Полученное средство (запах у него, к сожалению, неприятный) втирать в больные суставы один раз в день – вечером перед сном. Я втирала в плечевые, тазобедренные, коленные и локтевые суставы, в позвоночник, сколько могла сама достать. Всю ночь в суставах сохранялось приятное ощущение тепла, спала хорошо, не просыпаясь от болей. Уже на другой день рука двигалась свободно. Но для того, чтобы

она еще и поднималась, наверное, двенадцати дней лечения – на столько мне хватило этой растирки – мало. Я поставила еще, но выдались пасмурные дни, и лекарство не получилось. Солнце – это обязательное условие рецепта. Вот жду солнечных дней, чтобы приготовить его снова.

Мне 47 лет. Я поставила себе задачу – встать на ноги, при любой ситуации не сдаваться.

С. В. Телегина,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2009 г.

Я БЫ МОГ ПИСАТЬ И ПИСАТЬ О СВОЕМ КОМПЛЕКСЕ. НО ЛУЧШЕ – ДЕЛАТЬ!

Боли в ногах

Хочу чуточку похвалиться. Я придумал для себя комплекс упражнений. Начал выполнять его в мае 2005 года – очень болели ноги. И вот добился замечательного прогресса. Просто чудо какое-то! Я в восторге!

Итак, упражнения.

- Лежа или сидя шевелить пальчиками ног. Одновременно можно делать упражнения для рук. Сжимать и разжимать пальцы в кулак.
- Маятниковые движения ступнями ног. Можно лежа, можно сидя. Лучше всего стоя, держась за опору, перекатываясь с пяточки на носок и обратно.
- Катать палочку подошвами ног.
- Ходить или бегать по комнате на цыпочках. Можно, кстати, после каждого подхода в упражнениях.
- Приседания, сгибание ног в коленях. Голова при этом работает в режиме «качели» – вверх-вниз.
- Наклоны туловища вперед.
- Вращение туловища в правую сторону. Я тогда еще не знал о системе упражнений Питера Келдера, опубликованной в «ЗОЖ» № 13 за 2006 г. и «Предупреждение Плюс» №9 за 2008 г.
- Как бы пилю дрова. Сейчас уже с 2-килограммовыми гантелями.

• Еще я надуваю камеру от волейбола. Хорошо помогает от кашля. Вдох в этом случае сильный не делаю. Просто спокойно надуваю.

• Лежа на спине. Тело подвинуть ближе к дивану. Ноги на диване, согнутые. Руками прижать уши. Нужно хотя бы приподнять лопатки.

• Лежа на скамейке, ноги согнуть в коленях. В руках 2-килограммовая гантель. Медленно, на вдохе опускать ее за голову. Вдох через нос.

Комплекс проделываю вечером. Как видите, он только для ног и правой руки – были больные. Лицо умываю холодной водой. К этому надо идти постепенно. Все упражнения делаю в каждом из 5 подходов – 20 повторений.

В июле мне исполнилось 60 лет. Никогда не курил и уже пять лет не употребляю алкоголя. Просто чудесно!

Я призываю всех читателей приобщиться к моему комплексу. Он способен помочь в решении многих проблем.

Я бы мог писать и писать об этом целую тетрадь. Но, по-моему, лучше делать. Попробуйте сами – сразу увидите.

Ю.А. Теплых,
вестник «ЗОЖ» № 17, 2007 г.

«КОБРА» СПАСЛА ОТ РАДИКУЛИТА

Радикулит

Я тогда жил в Забайкалье, зимой здесь за минус 50 градусов. Работал на драге – это такая плавучая фабрика, где кругом стылый металл. По роду манипуляций приходилось часто наклоняться. Иной раз обнаруживаешь, что одежда задралась и поясница обнажена. Руки грязные, заправишься кое-как и дальше работать, а спина ледяная. Однажды резко повернулся, в пояснице что-то щелкнуло, и я замер от боли. Сидеть не мог, только стоять или лежать. А до дома – 40 км на автобусе по камням и выбоинам.

В поселковой больнице пролежал месяц. Медики на мне «испробовали» весь свой арсенал, я, кажется, даже потел новокаином. Но, увы, результаты оказались минимальными. Я спал 3-4 часа, дальше просыпался от боли. Вставал,

вернее, сползал с кровати и ходил по коридору часа два. Потом ложился и через 3 часа подъем. Так месяц и провел.

Перед выпиской осмотрел меня невропатолог, дал общие рекомендации, назначил месяц амбулаторного лечения – и на работу. За это время я как-то притерпелся к боли. Но каждый чих или кашель возвращали ее вновь. И тут мне в руки попала перепечатка: «Хатха-йога».

Вспомнил, что еще раньше, до армии, в библиотеке читал альманах «Эврика», где описывалось упражнение на основе асаны «Кобра», которое имело 13 терапевтических эффектов, включая лечение *радикулита*. Попробовал. И понял, что попал в точку.

Дыхание во время упражнения такое: медленный вдох, пауза (задержка дыхания), выдох, пауза, каждая фаза – 2 секунды.

Ложитесь на пол на живот, касаясь лбом пола. Ноги выпрямите и соедините. Руки согните в локтях ладонями вниз на уровне плеч.

На вдохе, выпрямляя руки, медленно прогнитесь назад. Бедра при этом прижаты к полу. Желательно, чтобы пупок не отрывался от пола. Если не сразу, со временем это получится. Голова поднята. Смотрим на потолок. Далее – пауза, выдох и пауза.

Во время паузы поворачиваем голову налево (важно) и через левое плечо стараемся увидеть правую пятку. Далее, глядя на пятку, следует вдох, пауза и выдох, снова пауза. Во время паузы поворачиваем голову направо и через правое плечо стараемся увидеть левую пятку. Глядя на пятку, опять вдох, пауза, выдох и пауза. Во время последней паузы поднимаем голову вверх и смотрим на потолок. Опять вдох, пауза, выдох и пауза. Во время этой паузы опускаемся на пол, расслабляемся и повторяем дыхательный ряд. Во время паузы опять поднимаемся на руках, смотрим на потолок и повторяем весь комплекс. Только первый поворот головы будет уже направо – это важно. А далее все так же. Это один цикл.

В первую неделю делаем по одному циклу – это примерно 3 минуты. Во вторую неделю и последующие добавляем по одному циклу. Оптимальный вариант – когда упражнение выполняется 20 минут. Я, делая этот комплекс, до 20 минут

не добрался. Где-то на 12-минутном этапе меня отпустили боли. Такая вот история.

А.Н. Потапов,
вестник «ЗОЖ» № 11, 2007 г.

ПРОСТОЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Распространенный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, спондилоартроз

Давно, более 30 лет назад, мне сделали на позвоночнике операцию. Практически заставили сделать. А до того мучили невыносимые боли. Помню, уже в палате, перед операцией, соседки по палате говорили: «Ну, Людмила Ивановна, вот выпишемся мы все, и вы нас поведете к бабке, лечить от испуга». Это они вскакивали от моих воплей при любом движении с участием спины. Правда, после операции, не очень, кстати, удачной, боли поутихли.

Но два года назад, после поднятия тяжестей, появились снова в крестцово-поясничном отделе – постоянные, ноющие. Со временем они усилились. Стали мучить запоры. Не могла обходиться без клизм, не могла разогнуться.

Пришлось обследоваться у нейрохирурга, проктолога... В результате – куча диагнозов. *Распространенный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, спондилоартроз, эрозивный проктосигмоидит, дивертикулез сигмы* и еще пять диагнозов. И это кроме тех болячек, которые уже были давно.

Назначили противовоспалительные, обезболивающие, слабительные. Все делала и принимала, но боли в крестце и в пояснице, запоры оставались. Уже перестала на что-то надеяться.

И тут, на мое счастье, как раз пришел миленький «ЗОЖ». Это уже где-то в начале 2006 года – выписываю-то я вестник с 2001-го. Пользуюсь народными рецептами, даю читать кто попросит, друзьям, дарю квитанции на подписку к Новому году.

И вот прочитала я, что вылечить позвоночник можно, катая его на скалке. Но как катать? Никаких подробностей. Позвала взрослую внучку, сама легла на коврик, на пол, подняла руки вверх, к голове и подала их внучке, попросила ее покатать меня на этой самой скалке. Она попробовала, потянула раз, другой, говорит: «Бабуля, я же не Геракл!»

Ну что ж, решила действовать сама. И, знаете, получилось! Совсем просто!

Лежа, согнула ноги в коленях, подошвы на полу, спину приподняла, подложила валик, на котором раньше белье катали (он чуть потолще и подлиннее скалки), и потихоньку, через боль, стала катать позвоночник. Валик передвигала от лопаток до копчика, прорабатывая каждый отдел раз по 10 (а потом и по 30). Назавтра повторила, а недели через 2 стала делать и остальную зарядку, которую прекращала из-за сильных поясничных болей.

Сначала казалось, что все безрезультатно. А месяца через полтора катаюсь на валике и ловлю себя на том, что болито почти прошли, и стул стал нормальным, без слабительных, без лекарств и трав.

Теперь вот уже почти два года спина не болит (тьфу-тьфу-тьфу). А написала так подробно, чтобы все, кто имеет эти диагнозы и межпозвонковую грыжу, пробовал так лечиться – кататься на скалке. Думаю, обязательно поможет. И, наверное, лучше, если бы этот валик был осиновым или кленовым. У меня он сосновый.

Мне 77 лет, давно пенсионерка. Стаж работы 44 года.

Болячек у меня много. Перенесла пять операций. Но борюсь. По совету «ЗОЖ» стала обливаться сначала холодной водой, а теперь принимаю контрастный душ по утрам, очень привыкла. Хожу на коленях и на ягодицах, может, и это еще укрепляет позвоночник.

Л.И. Копылова,
вестник «ЗОЖ» № 19, 2007 г.

А.А.: Как же прокомментировать эти несколько писем? Общий знаменатель явно виден: лечение при помощи физических методов. По-медицински говоря, ЛФК и физиотера-

пия. Однако есть и отличие от научной медицины. А именно, использование влияний, близких к экстремальным. Это, конечно, касается в первую очередь температурных воздействий. Если повнимательнее посмотреть на народные методы лечения температурой, то можно увидеть, что для одних и тех же болезней применяют как сильный холод, так и сильный жар. Причем и тот, и другой может быть местным (примочки, припарки, снег) и общим (баня, обливание, моржевание). Как говорится, выбирай, народ, кому что нравится! А что же движения, упражнения разные? Если вдуматься, суть одна и та же, хотя и выглядит иначе. Все эти воздействия – температура и движения – вводят организм в особое состояние, которое русский ученый Николай Васильевич Лазарев назвал состоянием повышенной неспецифической сопротивляемости (СПНС). В этом состоянии организм резко активизирует все процессы, направленные на самооздоровление. А еще Н.В. Лазарев открыл ряд растений, обладающих такими же свойствами, то есть вводят организм в СПНС. Это **женьшень, родиола розовая, левзея, аралия** и др. Эти растения называются *адаптогены*. Действие их более мягкое и плавное и не заменяет собой ни движение, ни другие полезные методики. Их сочетание приносит большую пользу. Впрочем, Лазарев писал и еще об одной группе растений, применяемых весьма специфически и по силе своего воздействия превосходящих все прочее. Речь идет об использовании по типу «горки» некоторых ядовитых растений: **аконита** и **болиголова**. И, наверное, немногие знают, что такой знаменитый ученый, как Лазарев, не боясь упреков коллег, писал об этом в своих монографиях. К сожалению, в огромном вале научной работы Николаю Васильевичу, как и его ученикам, не довелось воплотить эту идею в реалиях блестящего эксперимента, который заставил бы замолчать многочисленные скептические голоса, до сих пор раздающиеся со всех сторон. Будем надеяться, торжество истины не за горами.

Есть и еще один важный момент, объединяющий все эти письма, в которых люди делятся опытом. Это письма от людей, нашедших в себе душевные силы для борьбы с болез-

нью! На мой взгляд, именно это определяет, будет успех или поражение. А какой метод лечения вы избираете для этого, неважно.

МОЯ ВОЛШЕБНАЯ НАСТОЕЧКА

Остеохондроз, радикулит

...У меня болела поясница. Кажется, всю жизнь болела – смолоду. Сделали снимок – *остеохондроз*. Массаж, который мне прописали, не помог. Могла уснуть только в положении: коленки к подбородку. И вдруг по телевизору в программе «Здоровье» показывают кровать, где лечат больных с позвоночными проблемами. Кровать поднимается чуть ли не вертикально, и под грузом своего тела диски спины как бы растягиваются. Я взяла идею на вооружение.

Мне сделали перекладину, и я, держась за нее руками, стала висеть. Первые секунды – невыносимая боль, а потом все легче и легче. Вишу до тех пор, пока руки в состоянии держать.

Дела пошли на поправку. На ночь делала эту процедуру обязательно, да и днем иногда подходила. Теперь, только почувствую боль – слабенькую, кстати, – сразу к перекладине. Впрочем, бывает это очень редко.

А тут лет 10 назад я неудачно повернулась, итог – узнала, что такое *радикулит*. У меня стоит постоянно настойка, сделала на всякий случай. Муж растер поясницу, и этого одного раза хватило: как будто ничего и не было. После этого еще дважды посещал меня радикулит, и если после первой растирки остается чуть тупая боль, так растираем еще раз.

Как-то соседа постигла такая же участь. Я отлила настойки, сказала его жене, чтоб попробовала, но отнеслась она к моему зелью с недоверием. В итоге муж ее пролежал в больнице три недели.

Дальше стали побаливать мои суставчики, но терплю и терплю, а когда давал о себе знать тазобедренный сустав, тут уж, как говорится, и свет не мил. Видя мои страдания, дети привозили мне мази «Золотой ус», «Бальзам Валентина Дикуля»... Все это, однако, как «мертвому припарки». Не по-

могли и разные компрессы. Тогда я без всякой надежды растерла сустав своей настойкой – минут через 10 боль уменьшилась. Я стала проводить эту процедуру перед сном, и вскоре боли просто исчезли. Конечно, время от времени они о себе напоминают. Раз в месяц примерно, бывает, реже. Тут же использую настойку. Как правило, одного раза достаточно. Боли уходят, и я опять вижу белый свет во всей его красе.

Секрет моей настойки такой.

Гриб мухомор накрошить в темную стеклянную бутылку по плечики и залить водкой, чтоб покрыть гриб. Поставить опять же в темное место на месяц, периодически встряхивая. Процедить и хранить в темном месте.

Стоит годами. Будьте осторожны, это яд, если у вас в доме есть любитель выпить. У нас этой проблемы нет. Даже если у вас ничего не болит, пусть будет в каждом доме этот добрый лекарь, ведь никто не застрахован от болячек. Если суставы постепенно начинают болеть, а то и радикулит скрутит, помните о моей настойке. Мухоморчик растет только осенью в лесу – запасайтесь! Не вам – так другу, соседу сделайте доброе дело. Я не знаю, чем обладает эта настойка, каким мощным обезболивающим средством, но процедуры хватает на месяцы.

Н.С. Полонская,
вестник «ЗОЖ» № 11, 2007 г.

А.А.: Жизнь, как говорится, историями полна. Вот и у меня есть баечка про мухомор. Мои тесть с тещей живут, не в пример Питеру, в чистом и спокойном месте, в окружении лесов и озер. Грибов там – немерено! Вот они до глубокой осени и собирают белые да обабки. Однако прознали както, что мне для работы иногда требуются мухоморы, и вызвались помочь с сырьем. Сказано – сделано. Собрали. А живут-то все-таки далеко, сразу не передать. И спрашивают, как, мол, тебе их сохранить, сушить, что ли? Я говорю, водкой залейте, пусть настойка получится. Так и сделали. И стоит себе настоечка, оказии ждет. А у тестя радикулит да суставы... Ну, дальше, думаю, вы поняли. Попробовали – понравилось. Сейчас нет-нет, а мухоморную настойку доб-

рым словом вспоминают. Хотя препарат, кто знает, еще тот. Запах, мягко говоря, не Диор.

Про мухоморную настойку говорят, что при приеме внутрь от рака помогает. Я, честно говоря, за много лет работы с онкобольными ничего такого за ней не замечал, разве что при кистах в молочных железах и в яичниках. Может, все еще впереди?

ГЛАВНОЕ – ПОЯВИЛАСЬ НАДЕЖДА

Подагра

Лет 5 назад у меня заболел средний палец на правой руке. Причем заболел как-то странно. У основания пальца, на ладошке, появилась небольшая припухлость с болью, и палец стало как бы заклинивать. Если пальцы сжать в кулак, то потом все пальцы открываются, а средний остается закрытым, его защелкнуло болью. Приходилось помогать второй рукой. Врачи в поликлинике сказали, что это не лечится. В травмпункте назначили физиолечение, но эффект был нулевой. Сказали: «Привыкайте жить так!»

Втирала домашние заготовки: сирень, цветки картофеля, каланхоэ, алоэ – все это на спирту. Воспаление сняла, боль значительно уменьшилась, но палец работать отказывался.

И вот сделала настойку золотого уса, втирала вечерами перед телевизором долго, наверное, больше года.

И вот пальчик мой работает, боль небольшая только утром. Хорошо помассирую, лежа в кровати, и весь день рука здорова. И вяжу, и шью, и вся домашняя работа выполняется легко. А врачи говорили: «Это не лечится!»

Затем несколько вечеров втирала в больные суставы ног (подагра, что ли, к врачам-то не хожу). Растут шишки у больших пальцев ног, всегда воспалены, горячие и краснотой отливают, иногда боль даже до хромоты. Я до этого пользовалась растиркой своей.

На флакон йода 10 мл 10 таблеток анальгина растирала в порошок, тщательно взбивала (при закрытой пробочке).

Осадок все равно остается нерастворенным. Но обезболивает хорошо, на несколько дней, однако краснота не проходит, и, кроме того, кожа на смазываемом участке пересыхает и потом слезает.

А золотой ус снял и боль, и красноту. Походка стала легкой, правда, через несколько дней боль опять появилась, значит, надо втирать очень долго. Но главное – появилась надежда избавиться и от этой беды совсем.

Т.П. Трофимова (Киричкова),
вестник «ЗОЖ» № 15, 2007 г.

А.А.: Что до подагры, то начинается лечение всегда с диеты. Почему? Да потому, что болезнь эта связана с избытком пуриновых оснований в организме. Это такие циклические соединения с азотом в составе. Они-то, накапливаясь в суставах, вызывают воспаление, боли и прочие проблемы. При помощи диеты можно существенно ограничить их поступление в организм. Ограничения касаются прежде всего *мяса, крепкого чая* и *кофе*. Обострения также вызываются (хоть и по другой причине) *перцем* и *алкоголем*. Мотайте, как говорится, на ус.

Понятное дело, среди лекарств от подагры на первом месте стоят те, что могут выводить из организма эти самые проклятые основания. Из трав таким эффектом обладают **вероника, лопух, астрагал, барбарис, арника, береза, вереск** и др. В пище неплохо было бы иметь **баклажан, бобы, виноград, вишню, арбузы, землянику**. Ну и, конечно, все *противовоспалительные* растения, применяемые при других суставных проблемах, также подойдут и здесь: **лабазник, бузина, сабельник, пион, ива, сирень** и проч.

ПОКЛОН ЦВЕТАМ, БЛАГОДАРНОСТЬ ПЧЕЛАМ

Остеопороз, остеохондроз

Медикаментозными средствами почти не пользуюсь, думаю так: если мы дети матушки-природы, то и лекарства

надо искать у нее. Много лет воюю с *остеохондрозом*, позднее к нему присоединился *остеопороз*. Перечитывая подшивки «ЗОЖ», пришла к выводу: нужно лечиться ужалением пчел.

Летом друзья пригласили меня на дачу. Там я ловила пчел, просила у каждой прощения и сажала на суставы и даже на позвоночник. Начала с трех штук. Первое время к вечеру меня знобило. Однако к концу второй недели счет дошел уже до 15 пчел в день. Правда, через месяц погода испортилась, и лечение пришлось прекратить. Думала, все пошло насмарку. Однако результаты ощутила уже в ноябре. Обычного обострения остеохондроза не произошло!

А в апреле этого года полезла на антресоли, оступилась и рухнула на пол спиной. Ужас охватил меня. Но, несмотря на диагноз «остеопороз», кости остались целы. Должна сказать, что от остеопороза уже третий год употребляю амарант, его можно вырастить на даче.

1/2 ст. ложки сухих измельченных листьев добавляю в пищу (1 раз в день во время обеда) + 1 каплю витамина D_3.

Еще один-два раза в неделю после ванны или душа обливаюсь отваром трав. Для этого выделила трехлитровую эмалированную кастрюлю, в которую

кладу небольшой пучок травы (крапивы, чистотела или тысячелистника), заливаю доверху кипятком, закрываю крышкой и на полчаса ставлю в другую кастрюлю с кипящей водой — на водяную баню. Когда остынет, процеживаю и обливаюсь. После обливания вытираться не нужно. (Травы можно заваривать 5-6 раз).

Л. Д. Макарчук,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

КАЛИЙ – КЛЮЧИК К ЗДОРОВЬЮ

Дефицит калия в организме обычно можно определить по следующим показаниям: быстрая физическая утомляемость, снижение умственной деятельности, одышка, дряблость и бледность кожных покровов, вялость мышечных тканей, хрупкость ногтей и костей, выпадение волос и пр.

Но стоит начать систематически принимать коктейль из яблочного уксуса, и вы забудете про все эти симптомы. Как только организм восстановит недостаток калия, здоровый ночной сон, бодрость, цветущий вид вам обеспечены.

Правда, многие люди привыкли ждать легких результатов. Но нет, чудес не бывает. Если вы решили поправить свое здоровье, которое подвергалось стрессам и болезням на протяжении нескольких лет, то уж запаситесь терпением провести длительный курс лечения.

Немаловажную роль в оздоровлении организма играет уникальный витамин – бета-каротин (провитамин А) - один из самых сильных антиоксидантов. Он нейтрализует влияние свободных радикалов, способствуя омоложению организма, стимулирует иммунную систему, предупреждает развитие атеросклероза, онкологических заболеваний, катаракты и пр.

Яблочный уксус великолепно зарекомендовал себя в лечении *кожных заболеваний*. Он является естественным природным средством ухода за кожей, стимулирует выделительные функции кожи, улучшает кровообращение, освежает, разглаживает и тонизирует ее. Во многом это объясняется уникальным составом витаминов, минеральных веществ, которыми богат яблочный уксус. Так, например, до наших дней дошли сведения о том, что известный древ-

неримский деятель Плиний вылечил гангренозную язву, прикладывая к язве гнилые яблоки. А во время чумы в Англии хирурги покрывали чумные бубоны припарками из зеленых яблок.

Наружно яблочный уксус используется при лечении *гнойных ран, варикозном расширении вен, кожном зуде разной этиологии, опоясывающем лишае, грибковых заболеваниях ногтей (трихофития), кожных и волосяных покровов,* а также при ночной потливости.

При *экземах, нейродермитах* и заболеваниях, сопровождающихся *зудом*, часто кожные покровы становятся сухими, появляются *микротрещины*. В таких случаях можно рекомендовать эмульсию:

1 часть масла (любое растительное) и 3 части уксуса взбить и наносить на пораженные участки 2 раза в день ежедневно.

Зудящие, мокнущие или *сухие кожные высыпания* подчас приносят много страданий больным. Со временем расчесы превращаются в болячки, а затем в незаживающие ранки, которые становятся воротами для любой инфекции. Зачастую это могут быть больные зубы, плохая работа кишечника, инфекция в горле и т.д. Со всеми этими симптомами нужно бороться, не доводя заболевание до хронической формы. Но если вы пока не выяснили, где находится источник вашего нездоровья, то снять зуд и жжение на коже вам поможет яблочный уксус. Он обогатит организм минеральными веществами, снимет воспаление.

Смазывайте несколько раз в день покрытую сыпью кожу разбавленным водой яблочным уксусом в пропорции 1:1.

Если процедура не вызывает неприятных ощущений, уксус можно и не разбавлять.

Также хорошо использовать пасту из кукурузной муки.

Замесить кукурузную муку на яблочном уксусе и наносить на пораженные места. По мере высыхания пасты зуд должен проходить.

Если сыпь покрывает большие участки тела, то лучше принять ванну с уксусом.

2-3 стакана уксуса на ванну воды. По желанию можно добавить отвар тимьяна; способ приготовления отвара есть на упаковке, тимьян можно приобрести в аптеке.

Помимо этих процедур при *крапивнице, экземе* необходимо принимать напиток из яблочного уксуса.

1ч. ложка уксуса на стакан воды вне зависимости от приема пищи.

Этот же напиток можно принимать и в момент обострения *сенной лихорадки*, и для ее профилактики.

Рецепт приготовления яблочного уксуса

Запаситесь большой эмалированной кастрюлей или ведром (без сколов, чтобы эмаль была целой) емкостью 10 л. Яблоки подойдут любого сорта, но они должны быть спелые, целые (без бочков и гнили), лучше отечественные.

7-8 кг яблок промыть проточной водой и целиком вместе с кожурой и сердцевиной измельчить. Кашицу поместить в емкость и добавить сахар или мед. На 1 кг сладких яблок – 50 г сахара, кислых – 100 г. Хорошо размешать деревянной лопаткой или палочкой. Добавить 0,5 л остуженной кипяченой воды. Сверху закрыть марлей в 4 слоя или салфеткой, плотно завязать, чтобы предотвратить проникновение мошек. Поставить емкость в теплое место, но не на солнце, можно на кухне. Содержимое периодически помешивать раз в 2-3 дня. Через 2-3 недели жидкость надо отжать через капроновую ткань или марлю. Выжимки выбросить, а сок слить в банки по плечики. Если у вас сохранился старый уксус, его можно добавить в небольшом количестве (1-2 ч. ложки) на банку отжатого сока или 1 ч. ложку уксусной матки в момент приготовления нового (то есть в ведро).

Банки закрыть марлей и поставить в закрытое место (в стол). Процесс брожения будет длиться еще около трех месяцев, поэтому банки желательно не переставлять с места на место, чтобы не утопить уксусную матку, плавающую на поверхности жидкости. По истечении срока банки закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить в прохладное место (погреб или холодильник).

Марина АНДРЕЕВА,
врач («Предупреждение Плюс» № 1, 2006 г.).

МАМА СПРАВИЛАСЬ С ДЕМОДЕКОЗОМ В ДВА СЧЕТА

Демодекоз

3 года назад я столкнулась с проблемой – *подкожный клещ*. Я приобрела его после больницы, когда иммунная система оказалась на нуле. Обратилась к дерматологу. Врач выписал мне огромное количество мазей, протирок... Толку никакого – только хуже стало.

В этот период в гости ко мне приехала мама и сразу ситуацию взяла в свои руки, как говорится. Выбросила все мази. Купила рекламную газету, нашла в ней объявление, где продается растение золотой ус, и в тот же день его купила. На нем было уже 9 усов – это означало, что растение готово к употреблению. Мы не стали брать на настойку только усы, а порезали на маленькие кусочки все растение и залили его 1 л водки. На 10 дней поставили в темное место. Когда жидкость стала сиреневого цвета, мама ее процедила, перелила в стеклянную бутылку, а жмых выбросила. Лицо этим лосьоном я протирала 3-4 раза в день, делала маску: смачивала марлю составом и накладывала на 20 минут на лицо.

Уже через неделю был виден результат, а за месяц клещ убрался и вовсе. Но я продолжала пользоваться настойкой и потом, как лосьоном, для профилактики. Так я познакомилась с замечательным растением золотой ус благодаря своей маме, Завьяловой Анне Семеновне.

Буду очень рада, если рецепт окажется кому-то полезен.

О.М. Шевченко,
вестник «ЗОЖ» № 15, 2007 г.

ЧУДО-МАЗЬ

Трещины на пятках

Летом на даче очень хочется походить босиком. Так приятно, когда ваши пяточки щекочет травка или песочек... Но потом появляются *трещины*, болезненные и некрасивые. Так случилось и со мной. Спасла мазь, которую подарила мне когда-то сотрудница Эмма Александровна Черепнина – уди-

вительной доброты человек. Мазь она готовила сама следующим образом:

пчелиный воск растапливала в эмалированной посуде на водяной бане и добавляла в него столько же церковного лампадного масла (елея), то есть готовила в пропорции 1:1, тщательно размешивала и переливала в баночку с крышкой.

Вот и все – чудо-мазь готова. Она обладает сильным болеутоляющим и ранозаживляющим свойством, в чем я убедилась очень быстро. В течение ночи после втирания пятки перестали болеть, а через 3 дня я вообще о них забыла. Храниться эта мазь может долго.

А вот как в нашей семье лечат *суставы*. Мой папа – пчеловод, у нас всегда имеется подмор.

На лист чистой писчей бумаги нужно тонким слоем нанести мед, посыпать на него тонким слоем пчелиный подмор, предварительно высушенный и размолотый в порошок. Эту бумагу с медом и подмором наложить на больной сустав, укрыть теплым шерстяным лоскутом, закрепить повязкой и ложиться спать. Эту процедуру необходимо повторить 7-10 раз.

Т.П. Шумейко,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.

Комментарий Александра Печеневского: Давно известно, что пчеловоды и их близкие не болеют или болеют в десятки раз реже, чем остальные люди. Ведь они общаются с пчелами, этими загадочными и трудолюбивыми насекомыми, которые, в свою очередь, посещают в течение рабочего дня тысячи растений, каждое из которых в той или иной степени полезно для человека. В результате пчелы создают многообразие ценных продуктов: мед, цветочную пыльцу, воск, прополис, маточное молочко. Человек научился получать у пчел еще пчелиный яд, пергу, забрус. Восковая моль, враг семьи пчел, используется для лечения ряда заболеваний. Даже воздух улья обладает целебной силой и полезен в лечении туберкулеза, бронхита...

В первом рецепте действующими, лечебными свойствами обладают елей и воск. Елей – оливковое масло, применя-

емое в церковном обиходе. Воск – продукт специальных желез пчелы, является строительным материалом для создания сот. В его составе много витамина А, больше, чем в мясе: от 700 до 1000 раз! Витамин А прекрасно эпителизирует, т.е. заживляет раны. Зажившая рана болеть не будет.

Второй рецепт, безусловно, полезен для суставов. Рекомендую только наносить ингредиенты на плотную ткань, а не на бумагу. Сочетание меда, пчелиного яда (жало одной пчелы содержит 0,25 мг яда), хитина тельца пчелы – вот лучший образец природного лекарства.

Не каждый читатель имеет доступ к подмору пчел, чтобы изготовить лечебный пластырь. Не отчаивайтесь, в аптечной сети можно найти мази с пчелиным ядом: «Софья с пчелиным ядом», «Апизартрон» и другие.

Теперь и вы согласитесь, что пчеловоды болеют меньше и живут дольше.

СЕМЬ ЛЕТ УЖЕ, КАК РУКИ ЧИСТЫЕ

Экзема, диатез

Расскажу, как я боролась с *экземой* на руках. Ни стирать, ни готовить без слез не могла. Не руки, а сплошная рана. Не буду перечислять все средства, которые мне не помогли, общей тетради не хватит. А вот что помогло.

По порядку:

- каждое утро, как только приняла вертикальное положение, выпивала большой бокал воды, даже через силу.
- Полностью раз и навсегда исключила белый хлеб. Заменила его ржаным.
- 14 дней подряд на ночь надевала хлопчатобумажные перчатки, пропитанные упаренной до 1/4 уриной. Сверху – полиэтиленовые пакеты. И так спала. Утром все корки смывала водой. Они слезали, как чулок. Местами кожа была как будто в дырочках – это там, где днем были волдыри, гнойники.
- Исключила из питания сахар. Хотя иногда ела варенье, мед.

• По осени рвала белые шарики снежноягодника. На ночь давила их в руках, утром смывала с мылом. Осторожно: эти ягоды ядовитые. Лечилась дней 10-12.

• Как только руки высыхали от воды, сразу же смазывала бальзамом Балыниных из «ЗОЖ» (№25 за 2005 год). Готовила его сама на водяной бане из оливкового масла и воска (покупала у пчеловодов): 100 г масла и 40 г воска. Сахар не добавляла.

Вот уже семь лет чистые руки. Но летом после огорода иногда мажу бальзамом Балыниных от сухости рук. Вообще он у нас всегда в холодильнике. Пользуемся всей семьей.

И еще один совет, испытанный на моих детях. У сына в грудном возрасте был страшный *диатез*. Шапочка к щечкам прилипала, отрывали с кровью. Лечились даже гормонами, но все возвращалось даже к еще более плачевному состоянию. Одна очень хорошая знакомая посоветовала

смазывать щечки рыбьим жиром и давать его внутрь.

Ребенку рыбий жир даже понравился.

Жир был тресковый, в капсулах.

Я протыкала иголочкой две капсулы, одну размазывала по щечкам, а вторую выдавливала сыну в ротик, и так два раза в день.

Щечки очистились за две недели, а рыбий жир мы периодически принимали до пяти лет. Он ему нравился больше, чем конфеты.

Е.А. Юртаева (Грешнова),
вестник «ЗОЖ» № 18, 2007 г.

А.П.: Большое спасибо Е. Юртаевой за обстоятельный ответ. В лечении экземы и официальная медицина придерживается принципа поддержания правильной диеты – резкое сокращение или отказ от углеводной пищи (картофель, белый хлеб, сахар...), копченостей, всех видов острой пищи, консервов, газированных напитков и генно-модифицированных продуктов. Например, известны случаи, когда больной экземой остро реагировал на употребление помидоров, хотя до этого такой реакции

никогда не было. Выяснилось, что помидоры имели ген трески, что помогало овощу переносить низкие температуры. А у больного была остроаллергическая реакция на океаническую рыбу.

Для выздоровления от экземы важно, чтобы состояние нервной системы было, как у космонавтов. В связи с этим полезно принимать успокоительные ванны.

Для этого 100-150 г корня валерианы (или шалфея, ромашки, мяты, душицы) отварить 5 минут в 2 л воды, настоять 1 час и вылить настой в ванну с температурой воды 36-38°С. Продолжительность процедуры – 20-30 минут, а частота исполнения – 2-3 раза в неделю.

После ванны на участки пораженной кожи наносится лечебная мазь из календулы (есть в аптеке), чистотела, прополиса, череды, ромашки. Чтобы сделать в домашних условиях мазь,

измельчите траву в мелкий порошок и смешайте с любым нейтральным кремом (например детским) в пропорции 1 часть сырья, 4 части крема. Еще проще смешать в такой же пропорции с касторовым маслом.

Для *лечения экземы* советую собрать композицию трав: **череда, фиалка трехцветная, календула, душица, корень лопуха, подорожник, шишки хмеля, корень пиона, вероника, крапива, лист малины, хвощ полевой, корни пырея, можжевельник, корни цикория.**

Взять 7-8 растений из списка в одинаковой весовой пропорции, измельчить, заварить 1 ст. ложку на 300-400 мл кипятка и настоять 1-2 часа после 5-7-минутного кипячения под крышкой. В процеженный настой советую добавить 1-2 ч. ложки сока чистотела (из писем знаю, что многие наши постоянные читатели уже делают заготовки соков) или по 1 ст. ложке сока череды, грецкого ореха, омелы, пустырника. Настой принимают по 1/3 за 20-30 минут до еды в течение 1,5-2 месяцев.

Примочки при экземе рекомендую не игнорировать. Их делают из

10 ст. ложек сбора: корень лопуха, фиалка – все поровну на 1 л воды. Варить 10 минут. Настоять до остывания. Примочки – 2-3 раза в день до стихания зуда и боли.

При *влажной экземе* состав сбора включает **почки тополя и березы, корни цикория, багульник, корни калгана** (все – поровну). Приготовление, как в предыдущем рецепте.

Из настоя для внутреннего приема полезно делать ежедневные микроклизмы.

Для этого 50-70 мл настоя вводят в прямую кишку 15-20 дней подряд.

Подозреваю, что дочь читательницы тоже склонна к кожным болезням. Но описанные проявления ее болезни смахивают на рахит. Именно поэтому помог рыбий жир. Его применяют внутрь и наружно. Дополнительно ребенок должен получать ультрафиолетовое облучение (или солнышко в летние месяцы), витамин D_3 и препараты кальция.

Что до лечения упаренной мочой – это на ваш вкус и выбор. В моче содержатся гормоны человеческого тела, которые могут быть действующим агентом – снимают зуд, заодно мочевые кислоты снимают кожу как чулок.

Предостерегу читателей – экзема имеет много форм проявления, вызывается различными причинами, требует разных подходов в лечении и настойчивости со стороны врача и пациентов.

Желаю всем, кто страдает экземой, избавиться от этого липучего недуга.

ГОЛОДАНИЕМ ПО ЭКЗЕМЕ

Экзема мокнущая

В феврале 2004 года врачи поставили мне диагноз: *мокнущая экзема*. Прописали фукорцин и целестодерм, которые мне не помогли. После долгих мытарств прибег к голоданию. Только благодаря этому и избавился от болезни.

Должен сказать, что у меня на фоне диабета второго типа появилась еще и трофическая язва на левой ноге. Тогда я решил провести полное голодание в течение 28 дней. Уже на 20-й день язва зажила. Спустя некоторое время произошло обострение экземы, и я отважился на голодание в течение 25 дней. Это мне помогло. А в дальнейшем я взял на вооружение так называемое условное голодание.

Лечение начинайте с очищения желудочно-кишечного тракта.

В 7 часов вечера выпейте слабительное – 50 г порошка сульфата магния (английская соль), растворив его в 3/4 стакана теплой воды. Запейте нижеприведенным отваром трав с медом и соком лимона. После этого на 1 час ложитесь без подушки на правый бок с грелкой на область печени. Пока лежите, продолжайте пить отвар. Всего советую выпить 5-6 стаканов до 9 часов вечера. Лечь спать нужно обязательно именно в это время.

Утром (от 5 до 7 часов) промойте толстый кишечник. Для этого в большую резиновую кружку Эсмарха налейте 2-3 л теплой воды (37-38°), в которой предварительно растворите 1 ст. ложку крупной столовой соли и 1 ч. ложку питьевой соды и таким составом промойте кишечник. Очистительную клизму делайте в коленно-локтевом положении. Клизму ставьте не один, а 2-3 раза подряд. Очистительные клизмы нужно делать каждое утро в течение 7-10 дней.

Теперь – самое главное: после очистительной клизмы нельзя ничего есть! Нужно пить только настои с медом.

Возьмите 1 ст. ложку сбора, в который входят мята, душица, мелисса, подорожник, мать-и-мачеха, трехцветная фиалка, шалфей, тысячелистник, ромашка, спорыш, толокнянка, лавровый лист, шиповник, хвощ полевой, и поместите в эмалированную кастрюлю. Залейте 3 л кипятка и настаивайте 20 минут. Перед употреблением добавьте в стакан настоя 1-2 ч. ложки меда и 2-3 ст. ложки сока лимона или кислых ягод. Сок должен быть свежеприготовленным. В крайнем случае его можно заменить 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Пейте настой по 1 стакану через каждый час, а всего в день – 10-12 стаканов.

Такое голодание нужно провести в зависимости от общего состояния от 1 до 15 дней. Язык во время голодания обкладывается беловатым, а потом грязным налетом – его нужно каждый день очищать зубной щеткой. В процессе голодания может возникнуть тошнота.

В этом случае выпейте 3-4 стакана теплой кипяченой воды, добавив 0,5 ч. ложки питьевой соды. После этого нажмите пальцем на основание языка и вызовите рвоту.

На восьмой день лечения нужно добавить к отвару фруктовые и овощные соки. Очень полезен яблочный сок, смеси морковного, свекольного (свекла красная), яблочного; тыквенного и яблочного; сока моркови, свеклы, капусты, редьки, пастернака; сока огурцов, помидоров, болгарского перца. Их следует пить в течение десяти дней, а затем перейти на протертые фрукты и овощи (дня два), после чего можно есть овощные салаты, фрукты, орехи, яичные желтки, каши, рыбу, растительное и сливочное масло, сметану в небольших количествах.

Условное голодание переносится удивительно легко, да к тому же появляется кипучая энергия, начинает хорошо работать мозг. Это уже другой образ жизни, наполненный радостью, энергией и желанием поделиться с другими результатами этой удивительной методики.

А.А. Землянский,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2007 г.

А.П.: Голодание – это стресс для организма. Стресс повышает выработку гормонов, которые гасят воспаление, зуд и улучшают состояние больного экземой. А здесь еще и сбор трав (дозу которых с 1 ст. ложки на 3 л воды на 3-5-й день следует удвоить). Скажу откровенно, что автор даже ввел новый термин «условное голодание». Браво! Но все-таки это голодание, и прежде, чем его начинать, посоветуйтесь с врачом или, по крайней мере, договоритесь о врачебном контроле (давление, пульс, др.) во время лечебного условного голодания.

Не опускайте руки, дорогие читатели, ни перед какой болезнью. Нас много, а она одна. Сила коллектива читателей наших изданий вместе с коллективом редакций, консультантами гораздо больше силы болезни!

«ПР+»: Связаться с Александром Васильевичем можно по телефонам: 8-926-532-69-54; рабочий 8-499-151-04-17 (среда, суббота с 10 до 14 часов московского времени).

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

ШАГАЮ К ЗДОРОВЬЮ ПО РЕЧНОЙ ГАЛЬКЕ

Варикоз

Человек сам хозяин своему здоровью, и грешно уповать на кого-то. Скажу о себе. Я лечился уриной и керосином, голодал по Брэггу по 36 часов, а сейчас вот уже

3 месяца, как пью глину 3 раза в день по 1 ч. ложке, а от *варикоза* пью

настойку ореха на водке.

И еще перекись служит нам верой и правдой вот уже три года.

Зарядкой тоже занимаюсь, хожу на ягодицах, делаю упражнения, лежа на спине, с валиком под шеей: ноги подняты вертикально, руки тоже, при этом делать вибрацию ногами и руками 5-6 минут.

А сначала мы с женой совершаем

ходьбу на месте в ящичке 35х35х7 см, в который насыпана мелкая речная галька. Ходим по 10-20 минут.

У меня немели пальцы и мерзли ноги. А галька помогла. Ноги стали теплые и чувствительные. Мы с женой чувствуем себя намного лучше.

П.Я. Воронченко,
вестник «ЗОЖ» № 18, 2007 г.

Комментарий Андрея Алефирова: Когда немеют и мерзнут пальцы, можно говорить о расстройствах кровообращения и иннервации по типу чулок. Бывает такое при разных болезнях, например, при атеросклерозе сосудов ног, при поражениях спинного мозга, при сахарном диабете, при приеме токсичных медикаментов в онкологии. Помимо того, что уважаемый читатель уже делает, я бы порекомендовал принимать отвары **донника** и **лабазника** и делать

обертывания со **скипидарной эмульсией** по Залманову. Неплохо все это сочетать с **пиявками**.

ЕЩЕ РАЗ О ПРОСТОКВАШЕ

Гангрена

...Нога моя стала темно-синей, а большой палец почернел. Я по совету знакомого решил лечиться простоквашей. Может возникнуть вопрос: простокваша из магазина или сам готовил?

Простоквашу я готовил из натурального молока от деревенской коровы, благо у меня с этим проблем нет.

Вокруг города много деревень, где колхозы и совхозы приказали долго жить, и крестьяне выживают за счет своего скота, возя молоко на продажу в город. Деревенское молоко я просто сквашиваю в теплом месте. Нагревать на огне его не надо.

Как я провожу лечение.

Беру марлю слоя в четыре и жирно смачиваю в перемешанной простокваше. Чуть отжав, наматываю эту «портянку» на ступню и подъем ноги. Надеваю полиэтиленовый мешок, завязываю и поверх заматываю тряпкой. Так на всю ночь. Утром смываю теплой водой без всякого мыла, кремом не смазываю. Раз в неделю можно слегка помыть ногу с мылом. Курс лечения длится до приведения ноги в божеский вид. Я лечил ногу месяц.

В.Ф. Митьковских,
вестник «ЗОЖ» № 14, 2007 г.

А.А.: Я дипломированный врач и, читая подобные заметки, не устаю поражаться отчаянной смелости читателей. Думаю, что в наше время отказ от антибиотиков при гангрене – это безрассудный поступок на грани безумия. Такой примерно, как подъем на Джомолунгму без кислородной маски или проверки, есть ли в розетке ток, путем прикладывания языка к контактам. Но это, конечно, если в самом деле была настоящая гангрена. Желающие и любопытствующие могут заглянуть в статистику военно-медицинской службы времен не столь далеких, например, русско-японской или Первой мировой войны. Десятки и сотни тысяч умерли от

гангрены!!! И кардинально другая статистика второй половины Второй мировой войны, когда появился пенициллин. А простокваша-то и у нас, и у немцев, и у японцев была! Неужто все были глупее паровоза? Я понимаю, что не от хорошей жизни наши сограждане занимаются самолечением в столь экстремальных ситуациях. Однако до абсурда доходить тоже не надо. Вопрос настолько серьезен, что я даже воздержусь от того, чтобы приводить здесь примеры травяного лечения, бытовавшего в давние времена, дабы не вводить читателей в искушение их применить.

ПОСТАВИЛА СЫНА НА НОГИ

Перелом бедра, тазовых костей, разрыв уретры, пролежни, опухоль мошонки

...Было это уже давно. Сын перевернулся на мотоцикле «Урал», его ударило по спине коляской. Получил *перелом бедра, разрыв уретры, перелом тазовых костей*. Врачи вынесли приговор: ходить не будет.

Ни на минуту не оставляла сына одного.

Растирала, массировала от макушки до пяток, заставляла заниматься посильными упражнениями (махи руками, подъем на перекладине до пояса).

Кто это пережил, знает, что такое перекладина. Это приспособление, на которое сын был подвешен для фиксации тазовых костей.

Как я считала, важно было не допустить *застоя в кишечнике*. Старалась, чтобы у него ежедневно был стул. Применила старинный, но очень верный способ:

свечи из хозяйственного мыла.

Были, конечно, и слезы, и укоры, мол, я не мать, а изверг. Были *пролежни в области таза* – помог бальзам Шостаковского (винилин).

Но все теперь позади.

Самой большой проблемой оказалась *поврежденная мошонка*. Из-за этого на протяжении недели держалась температура 39^0. Хирург настоятельно предлагал кастрацию. Но мы не соглашались – ведь сыну тогда было 25 лет.

И вот как-то вышла во двор больницы подышать, вернее, выплакаться: при сыне не могла себе позволить слез. На скамеечке сидели женщины, разговаривали кто о чем. Одна из них посоветовала мне прикладывать к больным местам сына печень. Говорит, что это испытанный способ ее отца, который сам себя так лечит при любых переломах.

Почему-то поверила в этот рецепт лечения. Срочно была нужна свежая печень любого животного. По просьбе родственников совершенно не знакомый нам человек – Екатерина Гончарова забила овцу в разгар лета.

Привезли нам в больницу печень овцы, я ее нарезала пластами толщиной 7-10 мм, положила на больную мошонку.

Примерно через 10 часов опухоль сошла. Температура стала нормальной, вопрос с кастрацией отпал.

Л.К. Сапожникова,
вестник «ЗОЖ» № 17, 2007 г.

А.А.: Жаль, что не всегда так просто решаются сложные медицинские вопросы – приложил печень, и мошонка в порядке. Это Бога нужно благодарить, что так все обошлось. Но, как говорится, на Бога надейся, а сам не плошай! Вообще-то лечение различными частями и органами животных известно довольно давно и активно используется в научной медицине тоже. Вспомните-ка любимую детскую сладость гематоген! А ведь он изготовлен из крови молодых бычков. Еще не так давно препараты для заместительной терапии гипотиреоза (тиреоидин) делали из щитовидных желез свиней, заживляющий крем актовегин – еще один пример. И есть целый ряд ультрасовременных средств, основанных на вытяжках различных органов животных. Это и многие иммунопрепараты, вакцины и даже гомеопатические средства. В народе же нередко к свежей травме прикладывают кусок мяса. Обычно это мясо из холодильника, и здесь не так важно, что мясо, главное, что оно холодное. Однако целый ряд биологически активных соединений, содержащихся в мясе и тем более в печени, могут оказать выраженное противовоспалительное действие при местном применении. Здесь важно, чтобы продукт был парной, свежий, иначе эти самые вещества пропадут, и эффекта не будет.

Как травник я могу посоветовать в таких ситуациях использовать как внутрь, так и наружно **цветки** и **траву арники горной** (баранья трава), **донник, лабазник**. И про **бодягу** забывать тоже не стоит.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС РАСТВОРИЛ ШПОРЫ

Шпора пяточная

7 лет назад меня начала мучить *пяточная шпора*. С трудом ходила, каждый шаг отдавался болью. Уколы и таблетки не помогали. Тогда я начала искать другие методы лечения. Мне попалась статья о яблочном уксусе. Автор с его помощью вылечила себя от последствий инсульта, нормализовала кровяное давление. Кроме того, она писала, что яблочным уксусом можно лечить заболевания желудочно-кишечного тракта, пищевые отравления, грипп, простудные заболевания, ожирение, боли в суставах, кожные и другие заболевания. Советовала готовить яблочный уксус самим.

Я купила яблочный уксус в магазине. Но внутрь его не принимала, а делала только компрессы. На ночь надевала тонкие хлопковые носки, смоченные в уксусе, затем полиэтиленовые мешки, а сверху теплые носки.

Скоро боль утихала. Лечилась так 2 месяца. Окончательно избавилась от шпор, когда

начала пить натуральный яблочный уксус по 1 ч. ложке на стакан воды 2-3 раза в день.

Его готовила сама. Расскажу, как.

На 1 кг измельченных яблок местного урожая нужно взять 100 г сахара или меда и 1 л холодной кипяченой воды. Если вода хорошего качества, ее можно не кипятить. Яблоки натираются на терке или измельчаются в мясорубке вместе с семенами и плодоножками. Посуда должна быть стеклянная, деревянная или керамическая. Для лучшего брожения в яблочную массу с водой добавляю раскрошенный черный хлеб – 50 г на 1 кг яблок. Банку ставлю на 10 дней в теплое место (19-20 градусов), чтобы не падали прямые солнечные лучи. И обязательно закрываю марлей, сложенной в несколько слоев, чтобы не завелись винные мошки. Ежедневно помешиваю деревянной ложкой. Через 10 дней всю массу нужно процедить и отжать. Выжимки выбросить. Полу-

ченную жидкость вылить в чистую банку и добавить по 50 г сахара на 1 кг яблок. Накрыть марлей и снова поставить в теплое темное место. Уксус будет готов через 40-50 дней, когда посветлеет и приобретет приятный кислый вкус. Хранится яблочный уксус хорошо, с течением времени не теряет своих свойств.

По этому рецепту можно готовить уксус из других фруктов и ягод – винограда, сливы, вишни, крыжовника.

Особенно эффективно сочетание яблочного уксуса с медом.

На стакан воды берется 1-2 ч. ложки домашнего уксуса и 1 ч. ложка меда. Первый раз пить на голодный желудок перед завтраком, второй раз – перед сном, а третий раз – в любое время в течение дня.

А.С. Беженцева,
вестник «ЗОЖ» № 15, 2007 г.

«ПР+»: Любопытно сравнить этот рецепт приготовления яблочного уксуса с рецептом М. Андреевой на с. 83.

А.А.: А мне известны еще два народных рецепта лечения пяточных шпор и других подобных экзостозов. Вот первый.

Нужно взять медвежью желчь, небольшой шарик чуть больше спичечной головки развести в воде и, смочив в ней салфетку, прикладывать к месту, где выросла шпора. Лучше всего делать повязку на всю ночь. Курс – около месяца.

Медвежья желчь доступна не всем, поэтому можно использовать медицинскую желчь, что продается в аптеках.

Второй рецепт – из **одуванчика**.

Приготовить отвар корня одуванчика из расчета 5 ст. ложек корня на 1 л воды, довести до кипения, варить 3-5 минут, настоять и делать ножные ванночки. При этом температура ванночки должна быть очень высокой, только чтобы нога терпела.

Старики говорят, нужно 13 процедур. Пройдет за это короткое время шпора или нет, не знаю. Думаю, повторить также можно.

«ПР+»: Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефонам: 8 (921) 795-0-295, 8 (812) 269-17-68.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

КИСТУ ЛЕЧИЛА МЕДОМ

Киста яичников

В 1963 году на медосмотре у меня обнаружили *кисту яичников*. Мне, тогда совсем молодой женщине, да еще из глубинки, врач даже не объяснил, что это за недуг и как от него можно избавиться. Просто было сказано: «Приезжайте каждые три месяца на медосмотр». Даже когда киста выросла размером с грецкий орех, медики хранили молчание. А вот когда стала с куриное яйцо, врачи стали настаивать на операции. Они наконец объяснили мне, чем грозит запущенная болезнь.

Когда очнулась после наркоза, возле моей кровати стояли несколько врачей. Один из них держал бумаги. Удалось прочитать на обратной стороне листа, что у меня удален правый яичник. Врач, поймав мой взгляд, заверила, что теперь смогу родить ребенка. Но я была в таком шоке, что не могла проронить и слова, слезы ручьями лились из глаз.

Спустя полгода мне на медосмотре сообщили, что у меня образовалась киста левого яичника размером с гусиное яйцо. И опять стали уговаривать лечь на операцию. Я была в отчаянии и не знала, что делать.

В одной газете прочитала, что мою болезнь можно лечить с помощью меда. Решила попробовать. Если мед был жидкий, то наливала его в небольшую розетку и ставила в морозильник, чтобы затвердел.

Рецепт такой:

1 ч. ложку меда с горкой положите на широкий бинт, сложите в два слоя, перевяжите прочной ниткой, оставив длинные концы. Тампон надо ставить как можно глубже, иначе мед вытечет. Кроме того, прокладку

нужно зафиксировать облегающим бельем, иначе можно испачкать одежду.

При правильной установке тампонов белье остается чистым. Для этого использовала обыкновенную ученическую ручку, протерев ее водкой. Тупым концом нужно осторожно проталкивать тампон внутрь, придерживая концы ниток. Так можно определить, на какую глубину вошел тампон. Проводить процедуру следует очень осторожно, чтобы не оцарапать стенки влагалища. И старайтесь спать на боку, со стороны которого образовалась киста.

Помимо этого по утрам пила натощак по 1 стакану теплого кипятка с разведенными в нем 2 ст. ложками меда.

Поскольку сладости не люблю, «закусывала» напиток кислым яблоком или соленым огурцом. Когда через 1,5 месяца приехала в отпуск к родителям в Елец (а в то время мы с мужем жили в Ташкенте), я благодаря знакомой попала на прием к гинекологу престижной поликлиники. Врачу не стала ничего объяснять.

Гинеколог осмотрел меня и сказал, что у меня все в порядке, остались только небольшие послеоперационные спайки. И спросил, когда была операция.

– А куда делось «гусиное яйцо»? – задала я вопрос.

– Это вы о чем?

Я поведала историю болезни и о способе ее лечения. Гинеколог пожал плечами и еще раз тщательно обследовал меня, но кисты не обнаружил.

Домой летела, словно на крыльях, а душа все равно была наполовину мертва. Ведь, как и любая женщина, мечтала о детях. Потом были и бессонные ночи, и слезы. Семейная жизнь рухнула. Сейчас мне уже 66 лет, живу без стрессов и огорчений. Но все чаще задумываюсь о своем вынужденном одиночестве. Поэтому хочу сказать: милые женщины, не относитесь к своему здоровью наплевательски, лечитесь вовремя.

Что же касается моего рецепта, то в 2006 году им воспользовалась племянница и избавилась от небольшой кисты за 2 недели. А я и сейчас через каждые 5 лет провожу 10-дневную профилактику.

А.И. Блинова,
вестник «ЗОЖ» № 14, 2007 г.

Комментарий Андрея Алефирова: Мед – лекарство известное, обладает неисчислимыми достоинствами. Однако позвольте мне немного посомневаться, что подобным рецептом можно вылечить кисту яичника. Масса людей (женщин, я имею в виду), имеющих кисту, лопают мед ежедневно ложками. Однако толку – чуть! Скорее всего, на втором яичнике у уважаемой Блиновой А.И. была так называемая фолликулярная киста. Кисты имеют такое свойство - периодически появляться и самостоятельно исчезать в зависимости от особенностей конкретного менструального цикла. К сожалению, кисты бывают и онкологические. Думаю, не нужно объяснять, что произойдет, если вовремя не прооперировать, а всласть полечиться медом? Я уже неоднократно говорил, что прекрасно понимаю, что наш народ не от хорошей жизни пускается в самолечение. Однако же как не ошибиться? Как не пропустить рак? Можно, конечно, сходить в лабораторию и сдать кровь на онкомаркер СА-125. Правда, в ряде случаев при нормальном маркере киста все же оказывается злокачественной. Так что не отталкивайте помощь врача, как следует не обдумав все.

Для лечения кист яичников можно предложить такие травы, как **лапчатка гусиная, манжетка обыкновенная, донник лекарственный, бессмертник песчаный**.

Лапчатка гусиная. 1 ч. ложку семян растения залить 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить в течение 5 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Манжетка обыкновенная. 2 ст. ложки измельченной сухой травы залить 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Применять по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день.

Были неплохие результаты от применения настойки **мухомора**. В некоторых обстоятельствах, в основном при недостаточной функции яичников, хороши **прострел** и **болиголов**.

Прострел. 100 г сухой травы прострела даурского залить 1 л водки. Настоять 14 дней в темном месте. Процедить. Назначается каплями 3 раза в день в чистой воде. Дозу увеличивать подбором по нарастающему методу: от 1 до 20 капель. Затем в максимальной дозировке пить 3 раза в день 1-1,5 месяца, сделать перерыв 1-2 недели и курс повторить.

ПОСЛЕ 45 ПЕЙТЕ ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

Климакс

После 50 лет (бывает, и раньше) у женщин наступает *климакс*. И практически все переносят его тяжело. Приливы, лицо становится пунцовым, приходится лихорадочно распахивать ворот одежды, обмахиваться... Самочувствие при этом – врагу не пожелаешь.

По телевизору и радио рекламируют ременс и климаксан. Может, они и хороши (не пробовала), но ведь это все химия. А мы с подругами пошли другим путем. Совет выписала из двухтомника Светланы Ильиной под названием «12 месяцев здоровья».

Надо 1 ст. ложку липового цвета (в аптеке свободно продается) заварить 1 стаканом кипятка, накрыть и настоять. Лучше это делать вечером, утром процедить и выпить за один раз. Для вкуса можно добавить 1 ч. ложку меда (можно и без него). Пить отвар один раз в сутки по 1 стакану в течение месяца.

Поверьте, проверено многократно. Помогло всем, кто его пил. Сначала приливы становятся реже и слабее. Не с первых, правда, дней, а через пару недель. Потом почти совсем проходят, внутри только какой-то приятный постоянный подогрев чувствуется. Я по жизни гипотоник, может, поэтому была жуткой мерзлячкой, руки и ноги всегда были холодными. Теперь же мне все время тепло и приливов нет. То есть после 45 порекомендовала бы всем женщинам хотя бы месяц в году пить липовый отвар.

Сейчас, в свои 58 лет, я намного лучше себя чувствую, чем в молодости. Исчезли головные боли, которые мучили меня с 13 лет почти ежедневно. Неоднократно чистила организм от паразитов, проводила чистку печени, крови, суставов и так далее по методикам И.П. Неумывакина, И. А. Васильевой, по рецептам «ЗОЖ».

Уже два года пью перекись водорода по 15 капель 2 раза в день (в обед не получается). Примерно столько же по времени делаю комплекс упражнений тибетских лам (6 упражнений), занимаюсь и с роликовым массажером почти ежедневно.

Т.П. Трофимова (Киричкова),
вестник «ЗОЖ» № 15, 2007 г.

А.А.: Ну что же, липа – дело хорошее! Вообще, складывается такое ощущение, что при климаксе, какую бы траву ни назначил, все хороши. Странного тут нет ничего, так как, во-первых, для менопаузы характерно широчайшее многообразие неспецифических нарушений, во что-нибудь обязательно попадешь, а во-вторых, во многих растениях имеются флавоноиды, которые в той или иной степени обладают эстрогеноподобными свойствами. То есть дают организму женщины то, что ей необходимо сейчас в первую голову. На этом принципе строится и фармподдержка. Однако в последнее время гинекологи, даже не имеющие отношения к фитотерапии, все чаще говорят о благоприятном влиянии трав в сравнении с таблетками. На этом пути я бы порекомендовал обратить внимание на такие растения, как **душица, хмель, клевер красный, шалфей, люцерна, соя, дягиль, солодка**.

Душица, хмель, шалфей готовятся путем водного настоя в кипятке под закрытой крышкой в течение 30-40 минут из расчета 1 ст. ложка на 200 мл воды.

Солодка. Взять 1 ст. ложку на стакан воды, 20 минут варить на водяной бане. Отстоять 30 минут. Пить по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

ПОМОГАЮТ ТРАВЫ И ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ

Фибромиома

Весной позапрошлого года мне срочно оперировали *фибромиому* и направили на облучение. Сразу, как узнала об операции, начала пить 9 драже астрагала утром, потом, как прооперировали, – семь. Во время облучения наружного и внутреннего (1,5 месяца) – по 5 штук.

За год до этого для поддержки организма пила H_2O_2 по 10 капель в день и чувствовала себя отлично. Во время облучения 3 раза в день принимала по 50 мл соков «7 стаканов». Сейчас уже год после операции пью их 1 раз утром, а также селен-актив – 2 таблетки.

Доктор посоветовала еще два сбора. Я их принимаю, чередуя. Вот эти сборы.

Сбор № 1

Корни лопуха, цикория, одуванчика, девясила, солодки, золотого корня; длина корешков – по 2 сустава пальца.

Травы – душица, подорожник, тысячелистник, зверобой, спорыш, крапива, лист брусники (земляники), чистотел, пустырник.

На 1 л воды – по 2 сустава пальца каждого корня и по щепотке трав. Довести до кипения, варить на медленном огне 30 минут. Настоять 1,5 часа, процедить, выпить в течение дня. Принимать 2 недели, затем – перерыв 2 недели.

Сбор № 2

Зверобой, чистотел, ромашка, подорожник, бессмертник, чабрец, березовые почки, татарник (пихта).

Стакан каждой травы пропустить через мясорубку, татарник пощипать. Залить 1 ч. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Пить по 1 стакану 2 раза в день с 1 ч. ложкой меда за 1 час до еды. Курс – 24 дня. Перерыв – 2 недели.

Чередовать сборы до полного излечения.

Рацион питания – каши, супы, квашеная капуста, сыр, морская рыба, иногда говядина нежирная. Каждый день – морская капуста, тыква и 1 ст. ложка смеси: орехи (не арахис) + лимон + изюм + чернослив + курага + мед в равных частях (можно есть с кашей). Прогулки рано утром или в сумерках.

Почти все травы собираю сама, за исключением тех, которых нет в нашей местности, – золотого корня и листа брусники, их покупала в аптеке.

Конечно, поддержка родных тоже очень важна. Спасибо и низкий поклон моему мужу, Василию Федоровичу: к плите не подхожу. Дети помогают по дому и на даче. Да и просто душевно поговорят – внимание так необходимо.

Л.А. Шумкова,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

С ОСИНОВЫМ КВАСОМ ВЫРОС ГРИБ

Болезни печени, почек, поджелудочной железы, сердца

«ЗОЖ» выписываю 7 лет. Очень рад, что узнал о Неумывакине и Болотове. Пью один раз в день перекись водорода (10 капель) и постоянно делаю квасы Болотова.

Больше всего мне нравится квас на осиновой коре. При его приготовлении внес небольшие изменения. Дело в том, что Болотов рекомендует исходные материалы (кору, траву или плоды) помещать в марлевый мешочек с грузом. Но когда коры много, это сделать трудно: мешочек не проходит в горлышко банки. Да и груз не всегда может утопить сухую кору. Я делаю так.

В 3-литровую банку почти до верха закладываю сухую или свежую кору. Затем беру полиэтиленовую крышку и проделываю в ней по окружности горячим гвоздем дырки. Крышку с отверстиями, сжав «лодочкой», помещаю внутрь банки бортиками вверх. Она надежно предохраняет кору от всплытия после того, как залит питательный раствор.

Для его приготовления в 1,5 л горячей воды растворяю стакан сахара. Остудив, добавляю 1 ч. ложку сметаны (я беру козью) и размешиваю. Раствор выливаю в банку через крышку с отверстиями. Если кора полностью не закрыта жидкостью, то добавляю холодную воду до тех пор, пока крышка не поднимется под верхний уровень.

После этого горлышко банки тщательно закрываю марлей и ставлю в теплое место.

У меня это верхняя полка кухонного шкафа. Там, наверху, всегда на 3-4 градуса теплее. Квас будет готов через 2-3

недели. Недавно прочитал в «ЗОЖ», что осиновый квас полезен не только для *печени, поджелудочной* и *почек*, но и для *сердца*.

Самое интересное, что в крышке с отверстиями образуется молочный гриб. В дальнейшем его можно использовать вместо сметаны при изготовлении новой порции кваса. А можно опускать в свежее молоко для приготовления кефира. Кефир при этом получается очень вкусный, с минимальным содержанием сыворотки.

А.Ю. Вяземский,
вестник «ЗОЖ» № 10, 2007 г.

Комментарий Александра Печеневского: Письма наших читателей, и в данном случае А.Ю. Вяземского, свидетельствуют о большой значимости лечения травами. Ведь посмотрите: читатель ищет, т.е. читает корифеев траволечения, знакомится с их методами. Но не останавливается, не удовлетворяется прочитанным. Будучи человеком любознательным, изобретает методы совершенствования способа приготовления лекарства. И это еще не предел – собранный таким образом опыт ложится на бумагу, осмысливается и присылается в редакцию. Откровенно говоря, то же самое всегда происходило и происходит в нашей семье травников и врачей. Хорошо помню с детских лет, что дедушка, Тимофей Корнеевич, и мама, Мария Тимофеевна, много читали, использовали свой опыт и знания, полученные из книг, для лечения людей, учили меня. Мамы и дедушки уже нет в живых. Но есть на Руси много людей, которые идут таким же путем. Значит, мы не пропадем! Какими бы заморскими препаратами нас ни лечили.

А теперь об осине. Замечу – каждое лекарственное растение уникально. На примере осины я постараюсь это доказать. Известно, что лечебными свойствами обладают кора, почки и листья. Не исключаю, что сок дерева тоже весьма полезен (как березовый, кленовый и пр.). Но до этого мы еще не дошли. Читатели, целители, врачи, ученые ограничиваются использованием коры, почек, листьев. Кора и почки

собираются в период весеннего сокодвижения, так как в этот период обладают большей целебностью. Лист собирают молодым, как и лист березы – до дня Троицы, есть такой православный праздник. Упомянутые части осины обладают *противовоспалительным, потогонным и жаропонижающим* действием за счет наличия салициловой кислоты. Они также действуют, как вяжущее, мочегонное и мягчительное средства. В листьях много витамина С и каротина. Читатель А.Ю. Вяземский предлагает использовать квасы из коры (а можно готовить их с добавлением листьев и почек!) для лечения печени, поджелудочной железы и сердца. Встает лишь вопрос: какие болезни этих органов? Думаю, что при *застойных явлениях в печени*, *гепатитах* различного происхождения и *холециститах* осина будет помогать. Для разжижения крови при *атеросклеротических поражениях* сердца за счет салицилатов и витамина С. Это *ишемическая* и *гипертоническая болезнь, кардиосклероз, болезни сосудов головного мозга, энцефалопатии, вегето-сосудистая дистония*. Различные части осины находят широкое применение при *циститах, пиелонефрите, аденоме предстательной железы*.

При *ревматоидном полиартрите, подагре, болях в суставах* (артрозы) осина после 10-15-дневного применения приносит заметное облегчение. Хотя длительность приема обычно не менее 2,5-3 месяцев.

Недержание мочи, *непроизвольное мочеотделение, циститы у беременных, болезненное мочеиспускание* могут быть излечены за 10-15 дней лечения почками и листьями осины.

Для лечения *геморроя, поноса, дизентерии, цистита* рекомендую использовать

настойку свежих почек осины в пропорции 3-5 весовых частей на 10 частей 70°-го спирта (двухнедельное настаивание). Прием – 30-50 капель на 50 мл воды 3-5 раз в день до еды или в промежутках между приемами пищи.

Из почек и коры можете приготовить осиновую мазь:

на 2 части сырья 5 частей масла растительного или животного, выдержать на водяной бане 2 часа. Слить масляную вытяжку и добавить около 10%, т.е. 1/10

часть, пчелиного воска. Выдержать еще 20-30 минут на водяной бане, и осиновая мазь готова.

Используется она для лечения *трофических язв, ожогов, опрелостей, потертостей*. Помогает при *экземе* и *псориазе*; закладывается в прямую кишку при *воспаленных геморроидальных узлах;* при *вагинитах* – во влагалище.

По наблюдениям травницы В.В. Степаненко (г. Изобильный, Ставрополье), молодая кора осины эффективна в лечении *сахарного диабета*. Она помогла многим людям, страдающим этим недугом.

1 ст. ложка коры отваривается в течение 15-20 минут на малом огне в 300 мл воды. После остывания отвар принимают по 1/4 стакана до еды. Курс – от 2-3 месяцев и более.

Рецепт применим в лечении сахарного диабета второго типа. Особенно пытливым читателям, больным сахарным диабетом первого типа, тоже советую попробовать лечение молодой корой осины по методике Валентины Васильевны. Придется, конечно, регулярно контролировать уровень сахара, вести записи.

Будем очень признательны, если результаты лечения пришлете в редакцию. Это будет ваш вклад в народный опыт лечения. При сахарном диабете не забывайте о строгом соблюдении рекомендаций по диете, о физических упражнениях, о регулярном лечении и врачебном наблюдении.

КИРПИЧ – МОЕ СПАСЕНИЕ

Вросшие ногти, слоновость нижних конечностей, геморрой, простуда, воспаление тройничного нерва, флюс, ячмень

...И на меня навалились болезни. При росте 1 м 60 см стала весить 102 кг, началась *слоновость нижних конечностей*, кровили *вросшие ногти*, беда с прямой кишкой. Соседка посоветовала лечить квасцами.

Готовила насыщенный раствор квасцов, смачивала сложенный в несколько слоев бинт, накладывала на ногти, привязывала к стопам тапки и так ходила.

Дня через два опухоль сошла, кровить ногти перестали.

Со слоновостью дело оказалось сложнее. Прописали преднизолон. Но не выпила ни таблетки, так как кормила ребенка грудью. Посоветовали (конечно, не врачи) делать ванны с мочой. Сделала ванн 20.

Собирала мочу за сутки в кастрюле, подогревала до температуры 35-37° и парила стопы 20 минут.

Наступило улучшение. И каждую свободную минуту делала всевозможные упражнения. Когда ребенку исполнился год, поехала в Армению, в горы. Ежедневно поднималась с ребенком на руках на невысокую гору (их там называли шишки.) За месяц сбросила 10 кг.

И так всю жизнь в движении. На инвалидную пенсию я не пошла. Дорабатывала до пенсии по возрасту. А мне говорили, что слоновость не пройдет. Пока я жила в городе, сидела с тетрадями, ноги отекали. А сейчас в селе я забыла об отеках. Работаю на огороде, кошу сама своим козам сено, ношу на спине вязанки и чувствую себя хорошо.

Ежедневно 1-1,5 часа делаю зарядку из «ЗОЖ» – «Золотую рыбку», «Тибетский массаж», несколько упражнений тибетских лам. Еще сажусь на колени и катаюсь на них раз 50, потом с усилием сажусь на пятки тоже раз 50, становлюсь на порог носками, чтобы пятки были ниже, и работаю стопами. Так я боролась со слоновостью.

Теперь о том, как лечила *прямую кишку*. Мучилась долго. Появилась *изъязвленная трещина*, сделала операцию. Но простудилась, и снова вышла фиолетовая шишка. Иду както чернее тучи, навстречу знакомая учительница. Удивилась моему плохому виду. Я рассказала про операцию, о ее последствиях. И тогда коллега дала мне рецепт эффективного лечения *геморроя*.

Надо взять сухой красный кирпич (обязательно сухой, мокрый долго греется), разогреть так, чтоб, если брызнуть водой, шипело. За это время подготовить чеснок, порезать зубчики вдоль тонкими ломтиками. Я взяла 4-ведерную кастрюлю, на дно положила доски, на них поставила разогретые кирпичи, посыпала их нарезанным чесноком. Сверху на кастрюлю тоже положила доски, чтобы можно было сесть, обернулась одеялом. Как было приятно, не передать! Сидеть надо

до тех пор, пока чеснок не начнет коричневеть и его сок весь не испарится. После завернуться в это же горячее одеяло, лечь в постель и постепенно остыть.

Кирпич с чесноком не только от геморроя помогает. Теперь я все *простуды* так лечу. Косила сено, в мокрое лицо дул холодный ветер, ко мне пристали *ячмени*. Мучилась с ними 3 года. Врач сказал, что у меня вены больные. Как услышала слово вены (а геморрой ведь тоже с венами связан), домой бегом побежала. Не раздеваясь, положила разогревать кирпич, приготовила чеснок, разделась, взяла теплую шаль и стала греться над кирпичом, накрывшись шалью. И все. Больше ячменей у меня не было. Кстати, так же вылечила *воспаление тройничного нерва, флюс*. Я так полюбила этот кирпич с чесноком. Теперь и ангину, и бронхит лечу таким образом.

В.А. Иванова,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.

А.П.: Еще одно народное средство – кирпич. В письме В.А. Ивановой речь идет еще об одной находке в плане лечения природными средствами.

Но будем последовательны. Вросшие ногти у больной ожирением, кормящей мамы, осложненные инфекцией с кровотечением, хорошо поддались лечению квасцами. Можно воспользоваться ножными ванночками.

Для этого возьмите по 50 г коры дуба, подорожника, сосновых игл, листьев таволги и березы. 1 стакан смеси трав поместите в 3-4 л холодной воды и варите 10-15 минут. После охлаждения до 40°С можно поместить в отвар ноги на 15-20 минут. Процедуру повторяйте 4-5 раз в день, предварительно подогревая этот отвар. После лечебной ножной ванны обработайте больные участки цитросептом (есть в аптеках) или настойкой прополиса.

7-10 дней такого лечения избавят от страдания. Для предупреждения врастания ногтей нужен уход за ступнями ног:

ежедневно перед сном мыть ноги в теплой воде и наносить смягчающие кремы или масляные вытяжки лекарственных растений. Приготовить сбор из трав подорожника, зверобоя, тысячелистника, залить ра-

финированным растительным маслом из расчета 1 часть травы и 5 частей масла. Настоять 2 недели, периодически взбалтывая, процедить.

И еще один, на мой взгляд, ценный совет:

обрезать ногти следует только по прямой линии. Это предупредит их врастание.

Теперь по поводу слоновости, которая была расценена как болезнь. Физический труд, увеличение подвижности, занятости привело к снижению веса и постепенному уходу «слоновости». По изречениям древних, движение лечит многие болезни. Давайте двигаться! И будем уходить от болезней. Весь мир бегает от инфаркта, кто-то крутит педали велосипеда, плавает, поднимается в горы, обрабатывает землю – все эти люди живут, творят, радуются и болеют значительно меньше. Движению посвящены трактаты, книги, методики и других наших изданий. Не сидите у телевизора, не наживайте болезни гиподинамией. Не все могут взять косу или поехать в горы Армении, но все могут встать и начать движение. Делайте движения регулярно, и мир станет другим. А врачам будет легче, многие больные пойдут на стадион или в бассейн, в лес, а не в поликлинику или больницу.

Метод лечения разогретыми кирпичами в четырехведерной выварке удобен не всем. Но фитонциды чеснока, лука и других растений все-таки помогают. Возьмите на вооружение идею, применяйте ее для лечения в своих условиях и не болейте.

ЦЕЛЕБНЫЙ СОК ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ

Гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки, головные боли, микоз, золотистый стафилококк, аллергия

Среди множества самых разнообразных ягодных, фруктовых, овощных соков промышленного и самодельного производства особой целебной и оздоравливающей силой обладает сок картофельный.

В моей семье каждый год с наступлением сезона свежего картофеля с большим удовольствием пьют этот сок и стар, и млад. Своих детей я приучил к питью его с самого младенчества, пьем и мы, люди старшего поколения.

Раньше мы готовили картофельный сок старым, примитивным способом: хорошо мыли его щеткой в холодной воде, затем в остуженной кипяченой, натирали на терке, отжимали через марлю. Теперь приобрели соковыжималку – это намного облегчило дело. Мыть его нужно так же тщательно, как и прежде, натирать на терке и готовить с помощью соковыжималки, не снимая кожуры. Именно под кожурой в наибольшем количестве содержатся самые важные и ценные для лечения и оздоровления вещества. Это прежде всего незаменимые аминокислоты: лизин, метионин, триптофан и витамины: С, Е, группы В, РР, патонтеновая кислота, а также сахара, клетчатка, крахмал. Много в картофельном соке калия. В состав входят также: кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, алюминий, железо, рубидий, цинк, марганец, медь, ванадий, бор, йод, кобальт, литий, молибден, никель, фтор, хром.

Мне скажут: «А как же соланин? Это же яд!» Соланина, кстати, в картофельном соке очень немного, и токсического воздействия на организм он не оказывает – лишь придает соку горьковатый привкус.

В чуть большем количестве соланин действует как сильное лечебное средство. Он обладает антибиотической активностью, подавляет жизнеспособность многих грибов, вызывающих *микозы* у человека и у животных, угнетает рост *золотистого стафилококка*, обладает *антиаллергическим* действием, подавляет рост многих бактерий и вирусов.

Получить достаточное для лечебных целей количество соланина в соке очень просто: нужно лишь чуть-чуть подвергнуть клубни озеленению. Мною это делается уже в процессе выращивания картофеля. При посадке я не закапываю клубни глубоко в землю, как обычно, а просто раскладываю их в рядок, не делая лунок, и присыпаю землей. Позже, когда появляются всходы, присыпаю их землей. При

такой посадке в земле имеются щели, отверстия, куда проникают солнечные лучи, и на молодых клубнях появляются зеленые точки, полоски... Именно они повышают количество соланина в клубнях.

Эти клубни и очень полезны, и вкусны. Хорош из них и картофельный сок. В литературе же не раз встречал страшилки о соланине: мол, ядовит! Да, если клубни подвергнуть сильнейшему озеленению, такому, что вся внутренность клубня становится темно-зеленой, а кожура чуть ли не черной, да еще с проростками – такой картофель с содержанием большого количества соланина ядовит: он способен вызвать отравление, его не следует употреблять в пищу, делать из него сок и скармливать животным.

Для изготовления сока весьма важно качество картофеля. Клубни должны быть здоровыми. Недопустимо делать сок из картофеля, который еще на огороде был поражен фитофторой или другим грибковым заболеванием. При фитофторозе поражается не только ботва, но и заражаются клубни. Я выращиваю фитофтороустойчивый сорт картофеля – Луговской. До самых заморозков ботва стоит зеленой, здоровой. Ее убивают лишь первые сильные морозы. На соседних же участках уже в августе, а то и раньше вся ботва становится черной – это фитофтора.

При приготовлении сока необходимо также знать, чем, какими удобрениями удобрялась почва, велась ли обработка ботвы инсектицидами, то есть картофель, как сегодня говорят, должен быть экологически чистым. По этой причине лучше всего готовить сок из картофеля, выращенного на собственном огороде, а не с базара или тем более импортного.

В любом случае не пропустите сезон молодого картофеля. Сок из него полезен как больным, так и здоровым людям. Он обладает противовоспалительным, мочегонным, спазмолитическим, противоаллергическим, ранозаживляющим и общеукрепляющим свойствами. Эффективен при лечении *гастритов с повышенной кислотностью*, *язвенной болезни желудка* и *12-перстной кишки*, облегчает *головные боли*, понижает *артериальное давление*.

Сок нужно выпивать сразу же после изготовления. Более 30 минут его хранить нельзя. Изготовленный сок при лечении сразу же нужно выпивать по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 10 дней, перерыв – 10 дней, затем повторить курс. Перед тем как выпить сок, его нужно в стакане размешать ложкой, так как крахмал сразу же оседает толстым слоем на дне.

Г.Н. Ощенко,
вестник «ЗОЖ» № 14, 2007 г.

А.П.: Благодарю Ощенко Г.Н. за весьма полезное и обстоятельное письмо. Оно богато мыслями, как богат картофель природными веществами. Желаю вам, Г.Н. Ощенко, вашим близким и всем читателям здоровья от молодого картофельного сока и чтения журнала «Предупреждение Плюс».

Внесу свои дополнения. Пусть простят меня фитопатологи (хотелось бы услышать и их мнение) – признаком заболевания картофеля фитофторозом является темный ободок, который может быть виден, если разрезать картофелину. Этот ободок находится под кожурой на глубине 3-5 мм. Фитофтороз (данные получены от Анисимова Б.В., в прошлом заместителя директора Института картофелеводства СССР в Подмосковье) является причиной потери до 30% собранного урожая картофеля!

Поскольку в рационе россиян картофель занимает значительное место (второй хлеб), то необходимо помнить, что с ним мы употребляем достаточное количество белка, хотя в продукте его всего 3%. Аминокислоты картофельного белка усваиваются на 90%. Для сравнения: аминокислоты мяса – до 70%.

Из-за высокого содержания углеводов не рекомендую есть картофель тучным и больным *сахарным диабетом*. Как источник калия картофель полезен пожилым и старикам, важен для питания детей, беременных и людей со слабыми сосудами (укрепляет капилляры). Печеный картофель (но не чипсы) рекомендуется при *сердечных и почечных болезнях*. При *аллергиях* употребление картофеля способствует

снижению аллергической настроенности за счет присутствия в продукте алкалоида томатина.

Сок картофеля кроме упомянутых автором свойств устраняет *спазмы кишечника и предотвращает запоры*. Употребление сока мягко стимулирует функцию *поджелудочной железы*, что важно учитывать тем больным, у кого установлен диагноз снижения внешнесекреторной функции. По моим наблюдениям, 3-4-недельный курс лечения таких больных соком дает лучший эффект, чем применение ферментных аптечных средств.

При *гипертонической болезни* (немногие об этом знают) употребление в течение дня до 100 мл сока способствует расширению периферических сосудов, замедлению пульса, снижению кровяного давления, увеличению мочеотделения. Это происходит благодаря калию и ацетилхолину, которые присутствуют в картофеле.

Народная медицина рекомендует сок при *онкологических* заболеваниях (в таких же дозах), а также в смеси с соками **моркови, свеклы, калины, лимона**, ряда лекарственных растений. Например, **чистотела, омелы, кирказона**.

Картофельная лечебная каша готовится непосредственно перед применением. Она используется для лечения *экземы, нейродермита, трофических язв, пигментных пятен, ожогов* – накладывается в виде лепешек на больные участки кожи.

Очищенный картофель измельчается на терке или в блендере, пропускается через мясорубку.

Для лиц, которым по роду службы приходится долго работать у экрана монитора, полезно накладывать картофельную кашу на закрытые веки по 10-15 минут 1-2 раза в день. Проделав такую процедуру несколько раз, вы сможете достойно оценить этот совет.

Ингаляции пара от сваренного в мундире картофеля помогают избавиться от самого мучительного *кашля*.

При употреблении в пищу позеленевших клубней наступает отравление. Признаки: беспокойство, боли и колики в животе, тошнота, рвота. Появляются спутанность сознания, депрессия, резкая слабость. Затрудняется дыхание, появляются сбои в работе сердца. Стул обычно в виде диареи со

скверным запахом. В таких случаях требуется срочное промывание желудка: больному дают активированный уголь до 20-30 г за раз, разведенный яичный белок, молоко или кефир. Не помешает и очистительная клизма. Обращение к врачу не следует откладывать.

ДЛЯ МЕНЯ БАНАН – ЛУЧШИЙ ФРУКТ

Дисбактериоз, кашель, гипертония, диабет

Хочу рассказать о любимом фрукте. После тяжелой операции никак не могла восстановить стул. Заработала *дисбактериоз*. Пила колибактерин, бифидум. Кое-как подлечилась. Помогли и травы.

Но когда начала есть бананы, то обнаружила, что стул у меня наладился, а кишечник перестал болеть.

Я себя чувствовала комфортно, сытно. Причем для этого мне хватало 2-3 бананов в день.

Вот уже много лет я не изменяю своему фрукту.

Утро начинаю с чашки зеленого чая с горсточкой изюма, бананов и овсянки или другой каши. Иногда на ужин съедаю один банан и что-нибудь легкое. После 18-19 часов уже ничего не ем.

Бытует мнение, что от бананов легко поправиться. Это не совсем так. Ими просто не надо объедаться. Один плод банана содержит 60-80 калорий. Это прекрасный завтрак, если вы решили сесть на диету, быстро, вкусно и всего 80 ккал. Помните только, что норма на день, если хотите остаться стройной, не более 2 бананов.

Бананом лечат *кашель*. Один плод размягчают до образования кашицы, добавляют сахар или мед, принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Бананы полезны при *заболевании сердца* – благодаря высокому содержанию в них калия. Но для того, чтобы банан прибавил здоровья вашему сердцу, он должен быть очень спелым, без малейших признаков гниения.

Если вы гоните *отеки* при помощи мочегонных средств, включайте в свой рацион побольше бананов: они компенсируют калий, вымытый из организма.

Диабетикам нельзя есть бананы? При некоторых заболеваниях *поджелудочной железы и желудка*, когда свежие фрукты и овощи приходится исключать, единственный фрукт, на который это правило не распространяется, – банан.

Банан понижает давление.

В косметике широко используют маски из банана.

- 1 ст. ложку с верхом кашицы банана смешайте с желтком куриного яйца, сметаной и медом. Смесь нанесите на лицо на 15-20 минут. Рекомендуется для сухой и увядающей кожи. Смойте теплой водой. Курс – 20 процедур 2-3 раза в неделю.
- Банан разомните вилкой до образования кашицы, нанесите тонким слоем на лицо на 15-20 минут. Можно добавить 1 ч. ложку молока. Рекомендуется для сухой кожи. Курс – 20 процедур 2-3 раза в неделю. Смесь увлажняет, разглаживает, смягчает.
- Если в эту смесь добавить 1 ч. ложку лимонного сока, то ее можно использовать и для жирной кожи, ежедневно или через день. Курс – 20 процедур.
- Для жирной кожи лица – смешать хорошо взбитый белок и размятый банан. Наложить на 20 минут, смыть теплой водой.

Э.Ф. Грязных,
вестник «ЗОЖ» № 18, 2007 г.

ВМЕСТО АНТИБИОТИКОВ – ЛИШАЙНИК

Дисбактериоз, аллергия, ангина, насморк, кашель, туберкулез

Родилась и выросла на Украине, в городе Николаеве. Волею судеб попала на Крайний Север. Приехали ненадолго, а оказалось, навсегда. Уже и сын здесь родился.

В полгода ему стали колоть антибиотики: «горлышко красное». А у него, как и у меня, горло и без воспаления всегда такого цвета. В результате – *дисбактериоз, аллергия*. Когда ребенку исполнилось 2 года, поняла, что толку от рекомендаций врачей мало, обратилась к народной медицине.

Благо, понятие об этом имела. Дед был травником, да и прабабка лечила людей своей энергией и молитвами.

Пересмотрела книги, оставшиеся от деда, и после долгих проб остановилась на исландском мхе (лишайнике). Он не вызывает дисбактериоза, к нему нет привыкания, аллергии. Принимать можно всем, кроме разве что больных гепатитом С – им антибиотики противопоказаны. Мох же содержит сильные природные антибиотики, йод, кобальт, цинк, витамин B_{12}, другие микроэлементы.

Отвары из мха – хорошее тонизирующее, вяжущее, противовоспалительное средство. Они возбуждают аппетит, усиливают выделение поджелудочного сока, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Отварами успешно лечат туберкулез, цингу, заболевания дыхательных путей, в частности, хронический бронхит, астму, гнойные раны, ожоги, заболевания щитовидной железы (с пониженной функцией), хронические ангины, принимают после тяжелых операций, а также дают истощенным больным.

Вернусь к сыну. Отбросив все таблетки, мази (их применяла только в крайнем случае), стала использовать при простудах отвар мха. Ранки, ушибы, ожоги – тоже только мох. К четырем годам синий замученный цыпленок стал похож на нормального ребенка. Кто-то скажет: долго. Но дисбактериоз не всегда удается быстро вылечить. Все отиты, бронхиты, трахеиты сына были вызваны только аллергией на фоне дисбактериоза.

Я это к тому, что если ребенок часто болеет – прежде всего ищите причину. Это может быть и котенок в доме, и ссоры родителей, и нежелание ходить в школу, и недостаток любви. Реакция на негатив порой протекает с высокой температурой, рвотой, одышкой. Ну кто подумает, что так проявляется страх перед ожиданием пьяного отца?.. У ребенка, проболевшего два года туберкулезом, болезнь исчезла через несколько месяцев, как только мама ушла от «веселого» папы.

А теперь о том, как готовить отвар:

2 ч. ложки перемолотого мха залейте 2 стаканами холодной воды. Кипятите на малом огне 5-7 минут.

Все делайте в эмалированной посуде под крышкой. Настаивайте 1 час.

Вливать в нос при *насморке* по полной пипетке каждый час. При *ангине* пить по 1 ч., десерт., ст. (в зависимости от возраста) ложке каждые час-два. Не запивать.

Можно приготовленный отвар разделить на 3-6 приемов и выпить за день или добавлять в чай, молоко, пить утром и вечером для укрепления иммунитета.

Мох полезно съесть. Обязательно принимайте 7-10 дней. Кашель может исчезнуть на 3-й день, но все равно надо продолжать прием. Можно и больше 10 дней.

Я не переношу антибиотики – спасаюсь мхом. Болею редко – опять же благодаря отварам. Молодой парень избавился от *туберкулеза*, съев около 1,5-2 кг мха с медом. Женщине, у которой осталась только половинка загнивающего легкого, хватило 600 г.

Сейчас исландский мох появился и в аптеках.

Л.В. Симонова,
вестник «ЗОЖ» № 18, 2007 г.

А.П.: Исландским мхом у нас величают лишайник – это кустик с малоразветвленной кроной, высотой до 10 см. Растет в тундре и сосновых лесах, в борах. Собирают с весны до осени.

В лишайнике обнаружен сильный антибиотик – усниновая кислота. Уже в разведении 1:2 млн, т.е. 1 г на 20 литров, убивает микробы туберкулеза. Масляные и спиртовые вытяжки применяются для лечения *гнойных поражений кожи*. Наша читательница во многом права – настои и отвары исландского мха успешно применяют для лечения *легочных заболеваний,* они *возбуждают аппетит, восстанавливают силы, регулируют работу ЖКТ*, хорошее средство для выздоровления после болезней, при *анемиях, бронхиальной астме, бронхитах, простудах, поносах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*.

Лишайники очень чувствительны к загрязнению внешней среды: не растут там, где воздух нечистый – в городах, у промышленных центров.

Обычная доза для заваривания: 2 ст. ложки на стакан холодной воды, вскипятить, дать остыть. Принимать по 1 ст. ложке в течение дня, чтобы выпить всю дозу.

ХОТЕЛА БЫ ВИДЕТЬ В ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Здоровый образ жизни

Коротко о себе: 68 лет, вдова, две дочери, два зятя и трое внуков. Сейчас я веду здоровый образ жизни. Зарядка и ходьба на ягодицах стали для меня ежедневным занятием, а насколько моложе и энергичнее себя чувствуешь!

Я делаю чистку кишечника и печени, пью H_2O_2 по Неумывакину, заготавливаю на зиму травы, делаю настои, пью зеленый чай, не пью кофе. Выращиваю на даче золотой ус. Настойки из него снимают боль в суставах, свежий сок пью от гастрита. Кроме того, избавилась от запоров. Стараюсь больше двигаться, хожу в бассейн, с большим удовольствием посещаю баню с парной, на Крещение купаюсь в проруби.

Самой любимой приправой ко всем блюдам для меня является чеснок. Потому простуда обходит меня стороной, да и склероз чеснока побаивается. На особом месте у меня проросшая пшеница. Добавляю ее куда только можно, а также отруби. Геркулес и овсяная крупа тоже на почетном месте. Все каши варю на воде, супы тоже. От мяса отказалась. Пищу готовлю только на один день. По утрам и в течение дня пью родниковую воду – 5-6 стаканов в день. Пью яблочный уксус.

Я могу много перечислять того, что я делаю. Но главное, что все эти знания дал мне мой любимый «ЗОЖ».

Я всегда говорю своим внукам: как бы я хотела, чтобы эту дисциплину, «Здоровый образ жизни», ввели в школьную программу. Как много узнали бы дети о своем здоровье, не ели бы тогда эти чипсы.

Получив в подарок соковыжималку, я теперь все время делаю соки из овощей и фруктов, выращенных на даче. Одним словом, сочинила бы стихи в честь «ЗОЖ», да не одарил Бог талантом, поэтому низко кланяюсь всем, кто творит это чудо.

Е.П. Белова,
вестник «ЗОЖ» № 17, 2007 г.

ЕСЛИ ЗА СЕБЯ ВЗЯТЬСЯ, ВЕС НАЧНЕТ УБАВЛЯТЬСЯ

Избыточный вес

Вот какая беда приключилась со мной: после лета поправилась на 5-6 кг, но в результате долгих экспериментов нашла панацею и делюсь с зожевцами. Случайно, разбирая бабушкин архив, наткнулась на такой рецепт:

взять сушеные плоды и листья ежевики, омелу и липовый цвет. Затем горсть этой смеси залить 1 л холодной воды, 3 минуты прокипятить, настоять 15 минут, процедить и добавить сок одного лимона. Лекарство для похудения готово! Пить перед едой по целому стакану 3 раза в день. Курс – 4 недели.

Главное – надо за себя взяться, тогда и вес начнет убавляться. И еще необходимо заключить сделку со своим подсознанием, убедив себя, что совсем не любите сладкого и жирного. Йоги предлагают не менее 5 минут произносить «Чуа-чуа». Так почему не попробовать? Это, по крайней мере, бесплатно. А также необходимо изменить мышление и полюбить физические упражнения. 10 минут прыгания через скакалку заменяют 40-минутную пробежку.

И неплохо прохлопывать свое тело, особенно в тех местах, где скопился жирок, деревянной лопаточкой.

Доказано, что с возрастом теряется фермент роста, который вырабатывается ночью.

Поэтому перед сном надо съедать ежедневно 30 г белка, но не больше, и выпивать сок одного лимона. Из этих продуктов начнет вырабатываться гормон роста, который сжигает жир.

А вот мои «золотые» советы тому, кто хочет похудеть:

• Завтракать надо рано, обедать сытно, а на ужин – по возможности только кефир с травами. Можно немного сыра.

• Никогда не переедать, аппетиту не потакать.

• Больше овощей и фруктов в рацион, это для жира надежный заслон.

• Самой лучшей пищей для желудка является теплая пища.

• Не забывайте про волшебный «зожевский» луковый супчик. Есть его можно в любое время суток. Он дает насыщение.

• Нельзя отдавать предпочтение одному вкусу, их должно быть 6: сладкий, горький, соленый, вяжущий, жгучий, кислый.

• Захотелось сладкого – съешьте 5-6 ягод кураги или изюм.

• Порция любой пищи должна быть с ладошку.

• Во время еды нельзя сердиться, быть в гневе.

• Никогда не «заедайте» неприятность.

• Больше различных движений – не будет жировых накоплений.

• Желудок любит радость, жир – лень и праздность.

• Лучшая из диет: ходьба, бег, велосипед.

• После еды сразу помойте посуду и мягко помассируйте живот по часовой стрелке.

• Ежедневно проходите не менее 1000 шагов.

• Не позволяйте вашему телу оплыть и погрузнеть. Не носите на себе мешок с 10-20-30 и даже 40 кг.

• Ешьте только тогда, когда по-настоящему голодны. Перед едой выпивайте стакан воды.

• Чаще пейте зеленый чай, он снижает вес.

• Медленно жевать – тучности избежать.

• Изнуряющие диеты полезны только абсолютно здоровым людям. А много ли их найдется?

• Почаще произносите такую фразу: «Я худею с удовольствием, ем мало продовольствия, я худею весело, мой лишний вес совсем исчез».

• Моете руки и заклинаете: как это мыло тает, так мой вес исчезает.

Таким образом я избавилась от лишних 5 кг.

Через месяц вы почувствуете, что любимые брючки легко налезают вам на бедра, а живот не выпирает из них. Удачи вам и стройности!

А.В. Аркадьева,
вестник «ЗОЖ» № 16, 2007 г.

А.П.: Несколько сумбурное письмо А.В. Аркадьевой на тему снижения веса меня озадачило большим количеством советов. Важно, что женщина, набрав вес за лето, смогла от него избавиться. Она поставила себе цель и достигла ее. Всякий человек с излишним весом должен подойти к проблеме серьезно. Лишний вес, как ни странно, это болезнь. Болезнь под названием ожирение. Лечить болезнь (любую) самостоятельно всегда сложно. Особенно если холодильник забит продуктами. Покупайте продукты на один прием пищи или на одно приготовление: завтрака, обеда или ужина. Для каждого приготовления нужно будет сходить в магазин, принести и приготовить. Магазинов сегодня достаточно, и набор продуктов доступен. Благодаря такой тактике вы уже не сможете открыть шкаф или холодильник и взять что-нибудь для перекуса.

Принимайте пищу тогда, когда появился реальный голод, чтобы есть хотелось. Начинайте с салата, одного яблока или квашеной капусты. Если, перекусив, аппетит ушел, просто ждите его появления. Запомните, что прием алкоголя, газированных напитков усиливает аппетит.

Если решились избавиться от лишних килограммов, найдите себе соратников – 1-2 или более. Составьте график уменьшения веса. Будьте честны и принципиальны во время лечения по снижению веса. Потеряв в весе, приобретете здоровье и счастье. Победа над своими привычками, над соблазнами – это большая победа, которой можно гордиться.

Еще совет: производите взвешивание своего тела, а также делайте обмер окружности шеи, груди, талии и ягодиц один раз в неделю и вносите записи, отслеживая динамику этих показателей. Добивайтесь стабильного уменьшения этих показателей. Что касается веса, то это где-то 1 кг в ме-

сяц в сторону уменьшения. По моим подсчетам, через полгода ваш вес снизится на 6 кг. А это немало.

Предложенный рецепт включает лист и плоды ежевики, которые обладают мочегонным и потогонным действием. Потеря жидкости снижает вес. Это растение *снижает сахар крови, губительно для микробов и вирусов, успокаивает нервы, регулирует гормональный фон* у женщин в период климакса.

Сходное действие у **цветков липы** и **омелы**. Их сочетание усиливает *мочегонный и потогонный эффект*. Омела обладает еще и хорошим солерастворяющим действием.

О самом рецепте хотелось бы сказать следующее: попробуйте. Если поможет и вес снизится в течение месяца, продолжайте лечиться. Если нет, ищите свой рецепт.

Составляя свой сбор, ориентируйтесь на мочегонные травы: березовый лист, пол-палу, грыжник, спорыш, хвощ, лист кукурузы и рыльца, горицвет, желтушник, траву овса. Включайте травы, улучшающие обменные процессы: цетрарию (исландский мох), сосновые иглы, крапиву, сушеницу, тысячелистник, фиалку. Пить сборы из этих трав нужно после еды через 20-30 минут. Обычно для заваривания берут 1 ст. ложку на 300-400 мл воды. Это – дневная доза.

ПОКОЛОТИТЕ СЕБЯ ОСИНОВОЙ ПАЛОЧКОЙ

Самомассаж

Я с удовольствием выписываю ваши издания, читаю и пользуюсь рецептами. В сентябре мне исполнится 69. Хочу рассказать читателям о том, как живу без таблеток.

Секрет простой.

Я регулярно колочу себя, то есть свое тело, простой осиновой палочкой. С ног и до головы прорабатываю все мышцы и кости.

В 40 км от города в заброшенной деревеньке у меня огород. Раньше в этой деревеньке было 2 совхоза, а теперь все развалилось, поля-огороды заросли травой и разными деревьями. За моим огородом – у нас говорят: «на задах» – выросли тоненькие осинки. Одну я срубила и сделала из нее палочки длиной 30-40 см, толщиной – чтобы можно было

держать свободно в руке. Кору ободрала и высушила – завариваю чай.

Палочки от осины нужно не пилить, а отламывать, то есть надрубать топором и отламывать, чтобы торец палочки был с заусенцами, шершавый. И этой длинной палочкой, которой можно сзади со спины достать любое место торцом с шипами, колотить все свое тело легкими постукиваниями, при этом приговаривая: «Беру палочку-выручалочку, свое тело колочу и болячек не пущу».

Время для поколачивания выбираю, когда смотрю телевизор. А для лица и глаз торец делаю немного под углом с другого конца палки. А еще хлещу себя «голиком». Можно любым: от банного веника остаются голые веточки, вот этими веточками иногда похлестываю себя без особых усилий. Вот эти массажные хлестания и поколачивания – «мои таблетки».

А еще важное – *растягивание позвоночника.*

На дверь вешаю полотенце в 2 слоя, чтобы руки не резало, и вишу на нем, подогнув ноги, сколько терпимо. В день можно несколько раз.

Пью гидроперит в таблетках, этот рецепт тоже из «ЗОЖ».

Таблетку гидроперита делю на 4 части. 1 часть развожу в 1/3 стакана воды и полощу утром рот, когда почищу зубы мелкой солью, а вторую четверть таблетки развожу водой и утром натощак выпиваю 1 раз в день.

З.Н. Заврина,
вестник «ЗОЖ» № 16, 2007 г.

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ!
НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2010 году!

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение плюс» еще одного человека в 2010 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

БУДЬТЕ ЭКОНОМНЫ — ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ!
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Каталог "Почта России":
"Вестник "ЗОЖ" ..... индекс **99607**;
журнал "Предупреждение" ..... индекс **99608**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ" ..... индекс **99609**;
«Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы) ..... индекс **99610**;

Каталог "Пресса России" и "Агентство "Роспечать":
"Вестник "ЗОЖ" ..... индекс **50153**;
журнал "Предупреждение" ..... индекс **26062**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ" ..... индекс **19777**;
"Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы) ..... индекс **36999**.

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777	1 (82)	2 (83)	3 (84)	4 (85)	5 (86)	6 (87)
	X	X	X	X	X	X

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать восемь изданий:

- **Альтернативная онкология. Часть I**
- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф.Лоевского *(с комментариями специалистов)***
- **Взрослым и ребятам о зверятах**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный **печатными буквами** купон, который вы найдете на странице 128.

Прошу выслать мне наложенным платежом 010
книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

- ☐ **Альтернативная онкология.** Часть I *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Болезни ног** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой** *(165 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах** *(115 г)* _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. **Индекс**

_____

Адрес

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **восемь изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 37 руб. 40 коп. **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью**, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ**.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

КЛЮКВА БОЛОТНАЯ

Oxycoccus palustris Pers.

Вечнозеленый кустарничек из семейства брусничных, до 15 см высотой, с тонкими придаточными корнями. Стебли тонкие, нитевидные, сильно ветвящиеся, местами укореняющиеся. Цветки клюквы – верх изящества, обращены вниз. Лепестки светло-пурпурные или розовые, отогнуты вверх. Плод – ярко-красная шаровидная ягода. Цветет с конца мая до июля. Плоды созревают в сентябре - октябре.

10002
4 607161 020036

Подробнее о растении читайте на стр. 6-10